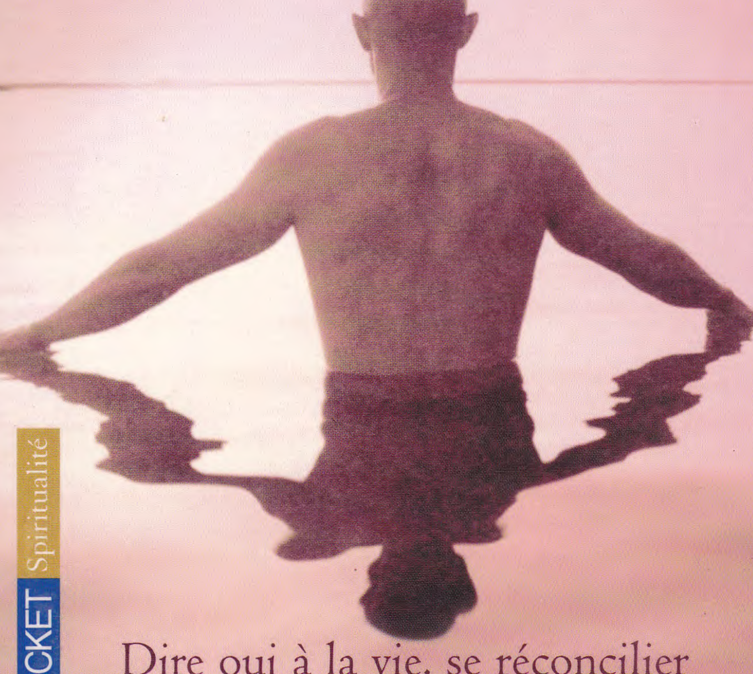
PEMA CHÖDRÖN

Entrer en amitié avec soi-même



POCKET Spiritualité

Dire oui à la vie, se réconcilier avec soi-même et le monde.

PEMA CHÖDRÖN

D'origine américaine, mère de deux enfants, Pema Chödrön est devenue moniale bouddhiste. Elle est l'un des principaux disciples du maître tibétain Chögyam Trungpa Rinpoché, qui lui a confié en 1986 la direction de l'abbaye de Gampo, monastère bouddhiste situé en Nouvelle-Écosse (Canada). Pema Chödrön est l'auteur de divers ouvrages de spiritualité parmi lesquels *Sur le chemin de la transformation : le Tonglen* (2003), *Bien-être et incertitude : cent huit enseignements* (2004), et récemment *Pour faire la paix en temps de guerre : un point de vue bouddhiste* (2007).

DU MÊME AUTEUR

CHEZ POCKET

ENTRER EN AMITIÉ AVEC SOI-MÊME
CONSEILS D'UNE AMIE POUR DES TEMPS DIFFICILES
LA VOIE COMMENCE LÀ OÙ VOUS ÊTES
LES BASTIONS DE LA PEUR
SUR LE CHEMIN DE LA TRANSFORMATION
BIEN-ÊTRE ET INCERTITUDE
POUR FAIRE LA PAIX EN TEMPS DE GUERRE

PEMA CHÖDRÖN

ENTRER EN AMITIÉ AVEC SOI-MÊME

LA TABLE RONDE

Titre original :
The Wisdom of no Escape and the Path of Loving-Kindness

Cette traduction est un travail collectif du groupe de traduction rattaché au Centre Shambhala de Paris.

Nour remercions de leur collaboration

Philippe Bagnol ;
Dominique Malardier ;
Jean-Pierre Meunier ;
Dominique Rameau ;
Claude Nicole Riso-Lévi ;
Ibrahim Claude Riso-Lévi ;
Philippe Ronce ;
Hubert Schiff ;
Catherine Servatius ;
et
Stéphane Bédard, membres des traductions Nalanda.

Le papier de cet ouvrage est composé de fibres naturelles, renouvelables, recyclables et fabriquées à partir de bois provenant de forêts plantées et cultivées durablement pour la fabrication du papier.

ISBN : 978-2-266-09311-8

À mon maître,
le Vidyadhara,
le Vénérable Chögyam Trungpa Rinpoché.
Et à mes enfants, Arlyn et Edward.

Sommaire

Préface

Les causeries rassemblées dans ce livre furent données au printemps 1989 à l'occasion d'un stage de méditation d'un mois appelé *dathün.* Pendant ce mois, les participants, aussi bien laïcs que moines, utilisaient la technique de méditation enseignée par Chögyam Trungpa et décrite dans le présent ouvrage. La méditation assise proprement dite s'équilibrait avec la méditation marchée et la méditation en mangeant *(oryoki),* l'entretien du monastère et la préparation des repas.

Ces causeries avaient lieu chaque jour en début de matinée. Elles avaient pour but d'inspirer et d'encourager les participants à rester pleinement éveillés à tout ce qui survenait et à faire usage du riche matériau qu'est la vie quotidienne en tant que premier maître et guide.

La beauté naturelle de l'abbaye de Gampo, monastère bouddhique fondé en 1983 par Chögyam

Trungpa pour y accueillir les hommes et les femmes d'Occident, était un élément important des causeries. L'abbaye est située sur l'île du Cap-Breton, en Nouvelle-Écosse, au bout d'une longue route de terre, sur des falaises qui surplombent le golfe du Saint-Laurent et où le caractère déchaîné et espiègle du temps, les animaux et le paysage, imprègnent l'atmosphère. Lorsqu'on se retrouve assis dans la salle de méditation, l'immensité du ciel et de l'eau imprègne aussi l'esprit et le cœur. Le silence du lieu, magnifié par les bruits de la mer et du vent, des oiseaux et des animaux, pénètre les sens.

Pendant le dathün, comme toujours à l'abbaye, les participants observaient les cinq vœux monastiques : s'abstenir de mentir, de voler, d'avoir des relations sexuelles, de tuer et de consommer de l'alcool ou des drogues. Les effets conjugués de la nature, de la solitude, de la méditation et des vœux créèrent une situation « sans issue » parfois pénible, parfois remplie de joie. N'ayant nulle part où se cacher, on pouvait plus facilement entendre les enseignements donnés dans ces simples causeries, avec cœur, l'esprit ouvert.

Le message transmis aux participants du dathün aussi bien qu'au lecteur est d'être avec soi-même sans embarras et sans rudesse. Ce sont des instructions sur

la manière de s'aimer soi-même et d'aimer son propre monde. Ce sont donc des instructions simples, accessibles, relatives à la manière de soulager la misère humaine, tant sur un plan personnel qu'universel.

Je remercie Ane Trimé Lhamo ; Jonathan Green, de Shambhala Publications, qui m'a encouragée à publier ce livre ; Migme Chödrön, de l'abbaye de Gampo, qui a transcrit les causeries et les a préparées pour la publication ; ainsi qu'Emily Hilburn Sell, de Shambhala Publications, qui les a revues pour en faire cet ouvrage. Tout ce qui est dit dans ces pages ne reflète que ma compréhension – encore très limitée – des enseignements que mon maître Chögyam Trungpa Rinpoché m'a transmis avec compassion et beaucoup de patience.

Puisse ce livre être utile.

UN

La bienveillance

Il existe un malentendu général chez tous les êtres humains nés sur cette terre : la tendance à croire que la meilleure façon de vivre est d'essayer d'éviter la douleur et de se contenter de rechercher le confort. On peut observer cela même chez les insectes, les animaux et les oiseaux. Nous sommes tous les mêmes.

Commencer à aiguiser notre curiosité, sans nous soucier du fait que l'objet de notre intérêt est doux ou amer, est une manière plus stimulante d'aborder la vie, qui renferme plus de joie, de bienveillance et d'audace. Pour mener une vie qui ne s'arrête pas à la mesquinerie, aux préjugés et au besoin de s'assurer que tout va toujours tourner comme nous le vou-

lons ; pour mener une vie plus passionnée, plus pleine et plus joyeuse, nous devons nous rendre compte que nous pouvons tolérer beaucoup de douleur et de plaisir, afin de découvrir qui nous sommes et le monde où nous vivons, comment nous fonctionnons et comment fonctionne notre monde, comment tout cela *est*. Si l'on se préoccupe du confort à tout prix, dès que l'on éprouve la moindre petite douleur on va prendre ses jambes à son cou ; on ne saura jamais ce qu'il y a au-delà de cette barrière, de ce mur ou de cette chose effrayante.

Quand les gens commencent à méditer ou à pratiquer une discipline spirituelle, ils pensent souvent qu'ils vont s'améliorer d'une façon ou d'une autre. Cette attitude représente une sorte d'agression subtile contre ce qu'ils sont réellement. C'est un peu comme dire : « Si je fais du jogging, je serai quelqu'un de bien mieux », « Si seulement je pouvais avoir une plus belle maison, je serais quelqu'un de bien mieux », « Si je pouvais méditer et m'apaiser, je serais une meilleure personne. » Ou bien le scénario peut consister à critiquer les autres ; on pourrait dire : « Mis à part mon mari, mon mariage serait parfait », « La mésentente entre mon patron et moi mise à part, mon boulot serait tout bonnement formidable. » Et pourquoi pas : « Mis à part mon esprit, ma méditation serait excellente. »

Mais la bienveillance – *maitri* – envers nous-même ne signifie pas que nous devons nous débarrasser de quoi que ce soit. Maitri signifie que nous pouvons toujours être dingue après toutes ces années ; nous pouvons toujours être coléreux après toutes ces années ; nous pouvons toujours être timide ou jaloux, ou manquer complètement d'estime envers nous-même. Il ne s'agit pas d'essayer de nous changer. La pratique de la méditation n'a pas pour but de nous rejeter nous-même et de devenir meilleur. Son objet est de nous lier d'amitié avec la personne que nous sommes déjà. La pratique se fonde sur vous, moi, qui que nous soyons, maintenant, exactement tel que nous sommes. C'est cela la base, c'est cela que nous étudions, c'est cela que nous sommes amené à connaître avec une curiosité et un intérêt prodigieux.

Les bouddhistes utilisent quelquefois le mot *ego* dans un sens péjoratif avec une connotation différente de celle rattachée au terme freudien. En tant que bouddhiste nous pourrions penser : « Donc nous sommes censé nous en débarrasser, n'est-ce pas ? Il n'y aurait alors plus de problème. » Au contraire, il ne s'agit pas de se défaire du moi, mais plutôt de commencer à s'intéresser à soi-même, de faire des recherches et d'être curieux à son propre sujet.

La voie de la méditation et la voie de notre vie, somme toute, ont quelque chose à voir avec la curiosité, l'investigation. Le terrain, c'est nous ; nous sommes ici pour nous étudier et pour entreprendre de nous connaître maintenant et non plus tard. On me dit souvent : « Je voulais avoir un entretien avec vous, je voulais vous écrire une lettre, je voulais vous téléphoner, mais j'ai préféré attendre de retrouver mon équilibre. » Pour ma part, je me dis : « Eh bien, si vous êtes peu ou prou comme moi, il se peut que vous attendiez une éternité ! » Venez donc comme vous êtes. La magie, c'est d'être disposé à s'ouvrir à cela, disposé à être pleinement éveillé à cela. Voir comment nous fuyons continuellement le moment présent, comment nous évitons d'être simplement là tel que nous sommes est l'une des principales découvertes que permet la méditation. On n'estime pas que ce soit un problème : l'important c'est de le voir.

L'esprit d'investigation, ou la curiosité, implique d'être doux, précis et ouvert : être en fait capable de lâcher prise et de s'ouvrir. La douceur est un sentiment de bonté à son propre égard. La précision consiste à être capable de voir très clairement, à ne pas avoir peur de voir ce qui est vraiment là, tout comme un scientifique n'a pas peur de regarder dans le microscope. L'ouverture est la capacité de lâcher prise et de s'ouvrir.

L'effet de ce mois de méditation qui commence aujourd'hui pourra ressembler à ceci : imaginez qu'à la fin de chaque journée quelqu'un vous passe un enregistrement vidéo de vous-même et que vous pouvez le voir intégralement. Il se peut que vous grimaciez assez souvent en faisant : « Pouah ! » Vous verriez probablement que vous faites vous-même toutes ces choses pour lesquelles vous critiquez tous ceux qui vous agacent dans la vie, tous ceux sur lesquels vous portez des jugements. Fondamentalement, entrer en amitié avec soi-même, c'est aussi entrer en amitié avec tous ces gens-là, parce que si vous parvenez à avoir envers vous-même cette sorte d'honnêteté, de douceur et de bonté et à rester clair face à vous-même, ce sentiment de bienveillance peut s'étendre aux autres sans obstacle.

Ainsi, la base de la maitri, c'est nous-même. Nous sommes ici pour apprendre à nous connaître et à nous étudier. La voie, la façon de le faire, notre principal véhicule sera la méditation, ainsi qu'un sentiment général de vigilance. Notre curiosité ne sera pas uniquement limitée à nous asseoir ici. Nous veillerons à maintenir ce sentiment d'être en vie, ouvert et curieux dans tout ce que nous faisons : traverser les corridors, aller aux toilettes, sortir dehors, préparer les repas à la cuisine ou parler aux copains, etc. Il se peut que nous fassions l'expérience de ce qui est

décrit traditionnellement comme le fruit de la maitri : une sorte d'entrain, d'enjouement.

J'espère donc que nous passerons un bon mois ici et que nous apprendrons à nous connaître et à devenir plus enjoués et non plus sinistres.

DEUX

La satisfaction

Il est très utile de se rendre compte qu'être ici, soit pour s'asseoir en posture de méditation, soit pour accomplir les actions simples de la vie de tous les jours, telles que travailler, marcher dehors, parler aux gens, se baigner, utiliser les toilettes et manger, est en fait tout ce dont on a besoin pour être pleinement éveillé, pleinement en vie, pleinement humain. Il est également utile de nous rendre compte que ce corps que nous avons, rien que ce corps assis à cet instant précis sur le plancher de la salle de méditation, rien que ce corps qui a peut-être mal parce que c'est seulement le deuxième jour du dathün, et cet esprit qui est le nôtre en ce moment même, sont précisément ce dont nous avons besoin pour être pleinement humain, pleinement éveillé et pleinement vivant. De plus, les émotions que nous ressentons à cet instant

même, les aspects négatifs ou positifs, sont, en fait, ce dont nous avons véritablement besoin. C'est exactement comme si nous avions regardé autour de nous pour découvrir ce que serait la plus grande richesse que nous puissions posséder afin de vivre une vie convenable, bonne, complètement satisfaisante, pleine d'énergie, inspirée, et que nous trouvions tout cela ici même.

Être satisfait de ce que nous avons déjà est une clef d'or magique pour vivre pleinement, libre et de manière inspirée. L'un des obstacles majeurs à ce qu'on appelle traditionnellement l'éveil est le ressentiment, se sentir floué, en vouloir à la personne que l'on est, au lieu où l'on se trouve ou à ce qu'on est. C'est pour ça que nous parlons tant de nous lier d'amitié avec nous-même, car, pour une raison ou une autre, nous ne ressentons pas ce type de satisfaction de manière pleine et complète. La méditation est un processus de détente ; il s'agit de faire confiance à ce qui est fondamentalement bon dans ce que nous avons et chez la personne que nous sommes et de prendre conscience du fait que toute sagesse réelle existe au sein de ce que nous avons déjà. Notre sagesse s'entremêle totalement avec ce que nous appelons notre névrose. Nos côtés – brillant, juteux, piquant – s'entremêlent à notre folie et à notre confusion et c'est pourquoi cela n'arrange rien de

chercher à nous débarrasser de nos prétendus aspects négatifs, car, ce faisant, nous laissons tomber ce qui est fondamentalement merveilleux en nous. Nous pouvons mener notre vie de façon à devenir plus éveillé à la personne que nous sommes et à ce que nous faisons, au lieu d'essayer d'améliorer, de modifier, ou de chercher à mettre au rancart l'être que nous sommes ou ce que nous faisons. S'éveiller c'est la clef. Il faut devenir plus alerte, plus intéressé et plus curieux envers nous-même.

Lorsque nous méditons, nous explorons tout simplement l'humanité et la totalité de la création sous notre propre forme. Nous pouvons devenir le plus grand expert du monde sur plusieurs plans, le spécialiste en colère, en jalousie, en dénigrement de soi, aussi bien qu'en joie, en clarté et en intuition. Tout ce que les êtres humains ressentent, nous le ressentons. Du seul fait de nous connaître tel que nous sommes, nous pouvons devenir extrêmement avisé et sensible à l'humanité entière et à la totalité de l'univers.

Nous sommes à nouveau en train de parler de la bienveillance, d'une manière légèrement différente. Le fondement de la bienveillance est ce sentiment de satisfaction envers ce que nous sommes et ce que nous avons. La voie a quelque chose qui tient de

l'émerveillement ; c'est redevenir un enfant de deux ou trois ans, vouloir connaître toutes les choses inconnaissables, commencer à s'interroger sur tout. Nous savons que nous ne parviendrons jamais vraiment à trouver les réponses car ce genre de questions provient d'un appétit et d'une passion pour la vie ; ces interrogations n'ont rien à voir avec le fait de résoudre quoi que ce soit, ou de tout ficeler en un joli petit paquet. Cette sorte de questionnement est le voyage lui-même. Il porte fruit lorsque nous commençons à nous rendre compte de notre parenté avec l'humanité tout entière. Nous comprenons que nous sommes pour quelque chose dans tout ce que possède chaque personne et dans tout ce qu'elle est. Ce voyage, qui consiste à entrer en amitié avec nous-même, n'a rien d'un acte d'égoïste. Nous n'essayons pas de garder toutes les bonnes choses pour nous. Dans cette démarche, on cherche à cultiver la bienveillance et à vraiment comprendre autrui.

TROIS

Découvrir notre nature véritable

Dans l'une de ses causeries, le Bouddha évoque quatre sortes de chevaux : l'excellent cheval, le bon cheval, le cheval médiocre et le très mauvais cheval. Selon le sûtra[1], l'excellent cheval se met en mouvement avant même que le fouet ne touche son dos ; la seule ombre du fouet ou le moindre bruit émis par le cocher suffisent à le faire avancer. Le bon cheval galope au plus léger contact du fouet sur son dos. Le cheval médiocre ne bouge pas tant qu'il ne sent pas la douleur et le très mauvais cheval ne bronche pas tant que la douleur n'a pas pénétré la moelle de ses os.

Quand Shunryu Suzuki relate cette histoire dans son livre *Esprit zen, esprit neuf*[2], il dit que lorsque les

1. Discours ou enseignement du Bouddha.
2. *Esprit zen, esprit neuf*, Le Seuil, « Points Sagesses », 1977.

gens entendent ce sûtra, ils veulent toujours être le meilleur cheval, mais, en fait, lorsque nous pratiquons la méditation assise, il est sans importance que nous soyons le meilleur ou le pire cheval. Il va même jusqu'à dire que le meilleur pratiquant c'est le cheval le plus épouvantable.

Ce que j'ai compris à force de pratiquer, c'est que, pour le méditant, il ne s'agit pas d'être le meilleur cheval, le bon cheval, le cheval médiocre ou le plus mauvais cheval. Il s'agit de trouver notre véritable nature et de parler à partir de là, d'agir à partir de là. Quelle que soit notre qualité, elle est notre richesse et notre beauté ; c'est ce à quoi les autres répondent.

J'ai eu, un jour, l'occasion de parler à Chögyam Trungpa Rinpoché de mon incapacité de pratiquer correctement. Je venais de commencer les pratiques vajrayana[1] et j'étais censée faire des visualisations. Je ne pouvais rien visualiser du tout. J'avais beau essayer sans relâche, absolument rien ne se produisait. J'avais l'impression de jouer la comédie car la pratique ne me semblait pas naturelle. Je me sentais très malheureuse, parce que tous les autres semblaient faire toutes sortes de visualisations et s'en sortir très bien. Il dit : « J'ai toujours des doutes sur ceux qui disent

1. « Véhicule du diamant », pratique où l'on prend le résultat comme voie.

que tout se passe bien. Lorsque vous pensez que tout se passe bien, il se cache généralement là-dessous une certaine forme d'arrogance. Quand c'est trop facile, vous ne faites que vous détendre. Comme il n'y a pas de véritable effort, vous ne découvrez donc jamais ce que signifie être pleinement humain. » En me disant que tant que quelqu'un a ce genre de doute, sa pratique sera bonne, il me redonna du courage. Quand on commence à penser que tout est absolument parfait et à se sentir satisfait de soi et supérieur aux autres, c'est le moment de prendre garde !

Dainin Katagiri Roshi raconta un jour une de ses expériences personnelles où il était lui-même le plus mauvais cheval. Lorsqu'il quitta le Japon pour s'installer aux États-Unis, c'était un jeune moine de moins de trente ans. Il avait été moine pendant fort longtemps au Japon, où tout était si précis, si propre et si net. Aux États-Unis, ses étudiants étaient des hippies aux longs cheveux sales, dépenaillés, nu-pieds. Il ne les aimait pas. Il n'y pouvait rien ; il ne pouvait tout simplement pas supporter ces hippies. Leur style offensait tout en lui. Il disait : « Je faisais donc des causeries sur la compassion à longueur de journée et, à la nuit tombée, je rentrais à la maison pour pleurer et sangloter car je voyais bien que je n'avais pas la moindre compassion envers eux. Parce que je n'aimais pas mes élèves, je devais donc tra-

vailler d'autant plus dur pour faire ouvrir mon cœur. » Comme le dit Suzuki Roshi dans sa causerie, c'est précisément cela : comme on se rend compte qu'on est le plus mauvais cheval, on trouve l'inspiration nécessaire pour s'efforcer davantage.

Un jour, nous avons reçu à l'abbaye de Gampo le lama Sherap Tendar, moine tibétain venu nous rendre visite pour nous apprendre à jouer des instruments de musique utilisés dans son pays. Nous avions quarante-neuf jours pour nous initier à cette musique ; nous pensions pouvoir apprendre beaucoup d'autres choses pendant son séjour. Mais, au bout du compte, tout ce que nous faisions, deux fois par jour, pendant quarante-neuf jours, c'était d'apprendre à jouer séparément des cymbales et du tambour et comment utiliser les deux instruments ensemble. Chaque jour on pratiquait de longues heures. On pratiquait seul et puis on jouait pour lama Sherap qui venait s'asseoir avec ce petit air peiné sur le visage. Puis il nous tenait les mains et nous montrait comment jouer. Ensuite on se mettait à jouer et il soupirait. Cela dura quarante-neuf jours. Il ne disait jamais que l'on se débrouillait bien, mais il était très doux et très gentil. Finalement, quand tout fut terminé, après avoir donné la dernière séance, on a porté des toasts et fait des commentaires et lama Sherap a ajouté : « En fait, vous étiez très bons.

Vous étiez bons dès le début, mais je savais que si je vous l'avais dit, vous auriez cessé de vous exercer. » Il avait raison. Il avait une manière si délicate de nous stimuler que nous ne pouvions ni nous mettre en colère contre lui, ni perdre courage. On sentait simplement qu'il connaissait la manière appropriée de jouer des cymbales. Il en jouait depuis l'enfance et on devait simplement persévérer. On a donc vraiment travaillé dur pendant quarante-neuf jours.

Nous pouvons travailler sur nous-même de la même façon. Nous ne sommes pas obligé de nous rudoyer lorsque nous pensons, assis sur le coussin, que notre méditation, notre pratique de l'oryoki ou la manière dont nous agissons dans le monde, relèvent de la catégorie du plus mauvais cheval. Nous pourrions, au contraire, nous montrer bienveillant envers tout cela et nous en servir comme d'un moteur pour persister dans notre développement, pour trouver la nature qui est véritablement la nôtre. En plus de découvrir notre véritable nature, nous apprendrons également à connaître les autres, car en notre for intérieur nous avons presque tous le sentiment d'être le pire cheval. Il se peut que nous pensions être une personne arrogante, ou que nous estimions que telle ou telle personne est arrogante, mais toute personne qui s'est montrée arrogante, ne seraitce qu'un instant, sait que cela n'est qu'une tentative

pour ne pas vraiment sentir qu'elle est le pire cheval et essayer constamment de prouver le contraire.

Dans sa causerie, Suzuki Roshi dit que la méditation et tout le processus engagé pour découvrir notre véritable nature est une erreur continue ; et cette erreur, au lieu de constituer une raison de nous décourager et de nous laisser abattre, est véritablement la motivation. Quand on se rend compte qu'on s'avachit, c'est une bonne raison pour se rasseoir droit, non pas pour se dénigrer, mais parce qu'on est vraiment fier de tout ce qui arrive, fier d'être tel quel, fier d'être bon, pas trop mal ou pire, quelle que soit la façon dont on s'évalue. Avoir l'impression de tirer fierté de soi-même et utiliser cela pour s'éperonner.

La lignée karma kagyü du bouddhisme tibétain dans laquelle sont formés les étudiants de Chögyam Trungpa est parfois appelée « lignée de la mésaventure », en raison de la manière dont ses maîtres sages et vénérés ont « tout loupé », d'une époque à l'autre. Il y eut d'abord Tilopa, un fou à lier complètement déchaîné. Naropa fut son principal disciple. Naropa était tellement conceptuel et intellectuel qu'il lui fallut douze années pour commencer à s'éveiller, années pendant lesquelles il fut renversé par un chariot et soumis par son maître à toutes sortes

d'épreuves. Il était tellement cérébral que si quelqu'un lui disait quelque chose, il répondait : « Ah oui, mais par *cela* vous entendez certainement *ceci.* » Il avait ce genre d'esprit. Son principal disciple fut Marpa, renommé pour son très sale caractère. Il avait l'habitude de piquer des rages, de frapper les gens et de hurler après eux. C'était aussi un ivrogne. Il était réputé pour son incroyable entêtement. Son disciple fut Milarepa : un meurtrier ! Rinpoché avait coutume de dire que Marpa était devenu un étudiant du dharma parce qu'il pensait pouvoir se faire beaucoup d'argent en ramenant des textes de l'Inde et en les traduisant en tibétain. Milarepa devint son élève parce qu'il avait peur d'aller en enfer à cause des meurtres qu'il avait commis – ça l'effrayait.

Gampopa était un disciple de Milarepa (c'est de lui que l'abbaye tire son nom). Parce que tout lui était facile, Gampopa était arrogant. Par exemple, la nuit précédant sa première rencontre avec Gampopa, Milarepa dit à certains de ses disciples : « Oh, quelqu'un qui est destiné à être mon principal disciple va arriver demain. Quiconque l'amènera à moi en tirera grand profit. » Donc, quand Gampopa arrive dans la ville, une vieille femme l'aperçoit, s'élance hors de chez elle et lui dit : « Oh, Milarepa nous a dit que vous arriviez et que vous étiez destiné à être un de ses principaux élèves et je veux que ma fille vous mène à

lui. » Ainsi Gampopa, qui pensait : « Je dois vraiment être un caïd », va très fièrement à la rencontre de Milarepa, certain d'être reçu avec tous les honneurs. Milarepa le fait toutefois mettre dans une caverne et refuse de le voir pendant trois semaines.

Quant au principal disciple de Gampopa, le premier Karmapa, la seule chose que nous sachions de lui c'est qu'il était extrêmement laid. On dit qu'il ressemblait à un singe. Il y a aussi une histoire à propos de lui et de trois autres disciples principaux de Gampopa qui furent chassés du monastère pour s'être enivrés, avoir dansé, chanté et violé les règles monastiques.

Nous pouvons donc tous prendre courage. Ce sont eux, les sages assis en face de nous, devant qui nous nous prosternons lorsque nous faisons des prosternations. Nous pouvons nous prosterner devant eux en tant qu'exemples de notre propre esprit de sagesse, notre propre esprit éveillé, mais peut-être est-il bon également de nous prosterner devant eux en tant qu'exemples de personnes embrouillées, névrosées, tout à fait semblables à nous. Ils sont de bons modèles de personnes qui n'ont jamais renoncé à elles-mêmes et n'ont pas eu peur d'être elles-mêmes ; par conséquent, ils ont trouvé leur propre authenticité et leur vraie nature.

Ce qu'il faut retenir, c'est que notre véritable nature n'est pas un idéal auquel nous devons aspirer. C'est la personne que nous sommes maintenant et c'est ce avec quoi nous pouvons entrer en amitié et célébrer.

QUATRE

Précision, douceur et lâcher-prise

Dans la méditation et dans notre vie quotidienne il y a trois qualités que nous pouvons nourrir, cultiver et mettre en valeur. Nous les possédons déjà, mais elles peuvent être amenées à maturité. Ce sont la précision, la douceur et la capacité de lâcher-prise.

Quand le Bouddha enseignait, il ne disait pas que nous étions mauvais ou qu'il y avait une sorte de péché – originel ou autre – que nous aurions commis et qui nous rendrait plus ignorant que lucide, plus rude que doux, plus renfermé qu'ouvert. Il enseignait qu'il y a une sorte d'innocent malentendu que nous avons tous en commun, qui peut être contourné, corrigé et à travers lequel on peut voir, comme si on se trouvait dans une pièce obscure et qu'on nous

indique où se trouve l'interrupteur. Être dans la pièce obscure n'est pas un péché. Ce n'est qu'une situation sans conséquence, mais quelle chance que quelqu'un nous indique l'interrupteur. Notre vie en est de beaucoup améliorée. Nous pouvons commencer à lire des livres, à nous voir le visage les uns les autres, à découvrir les couleurs des murs et à nous réjouir de voir les petits animaux qui se faufilent à l'intérieur ou à l'extérieur de la pièce.

De la même manière, si nous percevons nos prétendues limites avec clarté, précision, douceur, bonté et bienveillance et que, les ayant vues pleinement, nous lâchons alors prise et nous nous ouvrons encore plus, nous commençons à constater que notre monde est plus vaste, plus rafraîchissant et plus fascinant que nous ne le pensions. En d'autres termes, la clé pour nous sentir plus entier, moins isolé et moins enfermé en nous-même, c'est d'être capable de voir clairement qui nous sommes et ce que nous faisons.

L'erreur innocente qui nous maintient prisonnier de notre style personnel d'ignorance, d'absence de bienveillance et de repli sur nous-même, c'est que personne ne nous encourage jamais à voir clairement ce qui est, avec douceur. Au contraire, il y a une sorte d'incompréhension essentielle, c'est-à-dire que nous devrions essayer d'être meilleur que nous ne le

sommes, nous améliorer et échapper aux choses douloureuses ; nous croyons que si nous pouvions seulement apprendre comment éviter la douleur nous serions alors heureux. C'est le malentendu innocent et naïf que nous avons tous en commun et qui nous maintient malheureux.

La méditation consiste à voir clairement le corps et l'esprit que nous avons, la situation domestique qui est la nôtre, le métier que nous exerçons et ceux qui font partie de notre vie. Elle consiste à voir comment nous réagissons à tout cela. Voir nos émotions et nos pensées simplement, ici et maintenant, dans cette salle où nous nous trouvons, sur ce coussin où nous sommes assis. Il s'agit de ne pas essayer de les chasser, ni de devenir meilleur que nous ne le sommes, mais bien de voir clairement, avec précision et douceur. Tout au long de ce mois de méditation, nous travaillerons à cultiver la douceur, la précision innée et la capacité de nous débarrasser de notre étroitesse d'esprit, d'apprendre comment nous ouvrir à nos pensées et à nos émotions, à tous les gens que nous rencontrons dans notre monde, comment ouvrir nos cœurs et nos esprits.

Ce n'est pas un programme d'amélioration ; ce n'est pas une situation dans laquelle nous essayons d'être meilleur que nous ne le sommes maintenant. Si nous avons mauvais caractère et que nous sentons que

nous nous faisons du mal à nous-même et que nous blessons les autres, nous pourrions penser qu'une semaine ou un mois de méditation assise suffirait pour chasser ce mauvais caractère – que nous deviendrons cet être doux que nous avons toujours désiré être ; et que nos lèvres blanches comme lis ne prononceront plus jamais de mots durs. Le désir de changer est, fondamentalement, une forme d'agression envers nous-même. C'est une première difficulté. L'autre problème c'est que, heureusement ou malheureusement, ce sont nos complexes qui contiennent notre richesse ; notre névrose et notre sagesse sont faites du même matériau ; si nous rejetons notre névrose, nous rejetons aussi notre sagesse. Une personne très en colère déploie aussi beaucoup d'énergie, et c'est cette énergie qui la rend attirante ; c'est la raison pour laquelle on l'aime. Il ne faut pas essayer de se débarrasser de sa colère, mais plutôt de s'en faire une amie, de la voir clairement, avec précision et honnêteté et aussi avec douceur. Cela signifie ne pas se juger mauvais, mais aussi ne pas raffermir sa position : « C'est bien que je sois ainsi, c'est correct. Les autres sont insupportables et j'ai raison d'être constamment en colère contre eux. » La douceur implique de ne pas réprimer la colère mais aussi de ne pas lui donner libre cours. C'est quelque chose de beaucoup plus doux et beaucoup plus franc encore. Ça suppose, après avoir reconnu

complètement son sentiment de colère et pris conscience de qui l'on est et de ce que l'on fait, d'apprendre comment lâcher prise. Nous pouvons abandonner les habituels petits scénarios pitoyables qui accompagnent nos colères et commencer à voir clairement comment nous entretenons tout ce cirque. Ainsi, qu'il s'agisse de colère, de convoitise, de jalousie, de peur ou de dépression – peu importe –, il ne faut pas essayer de nous en débarrasser mais au contraire entrer en amitié avec cela. Cela signifie arriver à le connaître à fond, avec une certaine douceur, et une fois que l'on en a fait complètement l'expérience, apprendre à lâcher prise.

La technique de méditation elle-même cultive la précision, la douceur et la capacité de lâcher prise – qualités innées en nous. Ce n'est pas quelque chose à acquérir, mais bien à mettre en valeur, à cultiver ou à redécouvrir en nous-même. Maintenant j'aimerais vous parler de la technique de méditation et montrer comment elle aide à faire ressortir ces qualités.

LA PRÉCISION

La technique consiste, en premier lieu, à adopter une bonne posture et, en second lieu, à porter votre

attention sur l'expiration. Il s'agit simplement de votre expiration ordinaire, ni trafiquée ni régulée en aucune façon. Soyez présent au souffle qui sort, sentez-en la sortie, touchez-le. Bon, cela paraît simple, mais être présent à cette respiration et l'être à chacune d'elles demande beaucoup de précision. Lorsque l'on s'assoit pour commencer à méditer, toujours revenir à cette respiration fait ressortir la précision, la clarté et l'exactitude de notre esprit. Rien que le fait de toujours y revenir et d'essayer, avec douceur, d'être aussi pleinement que possible présent au souffle aiguise notre esprit.

La troisième partie de la technique consiste à se dire : « Penser », quand on se surprend en train de penser. Bon, cela demande également beaucoup de précision. Même si on se réveille, comme après un rêve, et qu'on se rende compte qu'on était en train de penser et qu'on revienne au souffle en oubliant, par hasard, l'étiquetage, on devrait alors marquer une toute petite pause et se dire : « Penser. » Utilisez l'étiquette, car elle est tellement précise. Reconnaissez simplement que vous étiez en train de penser, rien que cela, ni plus ni moins, rien que « penser ». Être avec l'expiration cultive la précision de son esprit et étiqueter la met aussi en évidence ; notre esprit devient plus clair et se stabilise ; pendant que vous

vous asseyez en méditation, il ne serait pas mauvais d'en être conscient.

LA DOUCEUR

Si nous ne mettions l'accent que sur la précision, notre méditation pourrait devenir assez dure et militante. Elle pourrait avoir tendance à être trop dirigée vers un but. Nous insistons donc aussi sur la douceur. Il est très utile de cultiver une sensation de détente lorsqu'on pratique la méditation. Je pense que, au fur et à mesure que l'on devient plus attentif, conscient et éveillé, on commence à remarquer que son ventre a tendance à être très crispé et ses épaules très tendues. C'est une aide considérable que de s'en apercevoir et de détendre volontairement son ventre, ses épaules et son cou. Si vous avez des difficultés à vous détendre, contentez-vous de vous y appliquer petit à petit, avec douceur et patience.

Quand le souffle sort, non seulement il fait mûrir la précision de notre esprit, mais il met aussi en évidence cette qualité de douceur, cette qualité de cœur ou chaleur et cette bienveillance, parce que l'attention portée au souffle est très douce. Si l'on pratiquait une technique qui dise : « Concentrez-vous sur l'expiration, portez cent pour cent de votre attention

sur l'expiration » (et il existe de telles techniques qui sont très bénéfiques), alors on cultiverait la précision mais non la douceur. Comme cette technique fait mûrir non seulement la précision mais aussi la douceur, l'instruction propose de porter seulement vingt-cinq pour cent de l'attention sur l'expiration, ce qui est vraiment très peu. La vérité dans tout ça c'est que si l'on se concentre sur l'expiration et *seulement* sur elle, on n'est conscient ni de la personne assise à côté de soi, ni des lumières qui s'allument et s'éteignent, ni du bruit de l'océan. Cependant, comme, dans cette technique, nous gardons les yeux ouverts, que notre regard n'est pas fixe et que l'essentiel de la pratique est l'ouverture, même si l'on est conscient de l'expiration, on ne bloque pas pour autant tout ce qui se produit d'autre. Ainsi, seulement vingt-cinq pour cent de l'attention est porté sur l'expiration. Pour le reste, l'attention est plus diffuse : c'est simplement le fait qu'on est en vie dans cette salle, avec tout ce qui s'y passe. C'est pourquoi nous donnons l'instruction : « Soyez conscient de votre expiration, suivez votre expiration », et c'est ce que nous faisons. Mais l'instruction de ne porter que vingt-cinq pour cent de l'attention sur le souffle met en évidence l'idée qu'il ne s'agit pas d'une pratique de concentration – il y a un très léger contact avec le souffle qui sort. Touchez le souffle et détachez-vous-

en. Ce toucher est à la fois précision et douceur. Touchez-le très doucement et laissez-le passer.

Si l'objet de méditation était quelque chose de concret, quelque chose de solide que l'on puisse saisir – une image, une statue, un point sur le sol ou une bougie –, notre méditation serait beaucoup plus un exercice de concentration. Mais le souffle est insaisissable ; même si on voulait lui consacrer cent pour cent de son attention, ce serait difficile parce qu'il est tellement éphémère, léger, impalpable et spacieux. Comme objet de méditation il donne un sentiment de légèreté et de douceur. C'est comme être attentif à une brise légère, mais ici il s'agit de notre expiration ordinaire et naturelle. On dit de cette technique qui utilise le souffle qu'elle est sans but. On ne la fait pas pour accomplir autre chose qu'être pleinement présent. Être pleinement présent n'est pas quelque chose qui se produit une fois pour toutes ; c'est être éveillé au flux et au reflux, au mouvement et à la création de la vie, être sensible au processus de la vie elle-même. Il y a aussi une douceur là. Il ne serait pas très doux d'être censé poursuivre un but, comme « pas de pensées ». On devrait beaucoup lutter pour se débarrasser de toutes ces pensées et, de toute façon, on ne pourrait probablement pas y arriver. Le fait qu'il n'y ait pas de but augmente encore la douceur.

L'instant où l'on étiquette ses pensées « penser » est probablement le point crucial de cette technique où l'on cultive douceur, sympathie et bienveillance. Rinpoché avait l'habitude de dire : « Remarquez le ton de votre voix lorsque vous dites : "Penser." » Il se pourrait qu'il soit vraiment dur, mais en fait c'est seulement un euphémisme pour : « Sapristi ! Tu étais encore en train de penser, bon sang de Dieu, espèce de crétin. » Vous pourriez vouloir vraiment dire : « Imbécile, méditant lamentable, tu n'as aucun espoir d'y arriver. » Mais il ne s'agit pas du tout de cela. Tout ce qui est arrivé c'est que vous l'avez remarqué. Excellent, vous l'avez vraiment remarqué ! Vous avez observé que l'esprit n'arrête pas de penser et c'est merveilleux que vous l'ayez vu. L'ayant vu, laissez partir vos pensées. Dites : « Penser. » Si vous remarquez que vous êtes dur, dites-le à nouveau uniquement pour cultiver l'impression que vous pourriez vous le dire avec douceur et bienveillance, en d'autres termes que, dans votre vie, vous vous efforcez de ne pas porter de jugements. Vous ne vous critiquez pas, vous voyez seulement ce qui *est* avec précision et douceur et vous voyez le fait de penser comme fait de penser. C'est ainsi que cette technique cultive la précision, mais aussi la douceur et un sentiment de chaleur envers soi-même. L'honnêteté de la précision et la bonté que renferme cette douceur sont

les caractéristiques du lien d'amitié créé avec soi-même. Aussi, pendant cette période, tout en étant aussi précis que vous le pouvez, insistez sur la douceur. Si vous sentez votre corps se tendre, détendez-le. Si vous sentez votre esprit se tendre, détendez-le. Sentez l'expansion de votre souffle dans l'espace. Quand des pensées émergent, touchez-les très légèrement, comme une plume qui effleure une bulle. Laissez tout cela être doux et tendre, mais en même temps précis.

LE LÂCHER-PRISE

Le troisième aspect de la technique est l'ouverture ou le lâcher-prise. Cette technique, qui semble simple, nous aide à redécouvrir la capacité que nous possédons déjà de nous ouvrir au-delà de notre étroitesse d'esprit et d'abandonner toutes sortes de fixations ou de vues bornées. La précision et la douceur sont, en quelque sorte, tangibles. On peut faire un effort pour être plus précis avec le souffle ou l'étiquetage. On peut détendre son ventre, ses épaules, son corps et on peut être plus doux avec l'expiration et plus aimable quand on étiquette les pensées. Mais il n'est pas tellement facile de lâcher prise : c'est plutôt le résultat du travail de la précision et de la douceur. Autrement dit, la capacité de lâcher prise

semble apparaître lorsqu'on s'applique à suivre avec fidélité la technique, à être aussi précis et en même temps aussi bienveillant que possible. La découverte de sa capacité de lâcher prise émerge spontanément ; on ne la force pas. On ne devrait forcer ni la précision ni la douceur ; et même si on *pouvait* se donner comme programme de pratiquer la douceur ou la précision, il est difficile de faire du lâcher-prise un projet. Quoi qu'il en soit, je vais décrire comment la technique nous amène à cette redécouverte de la capacité de lâcher prise et de s'ouvrir.

Peut-être vous êtes-vous demandé pourquoi nous prêtons attention à l'expiration et seulement à elle ? Pourquoi ne prêtons-nous pas attention à l'expiration *et* à l'inspiration ? Il existe d'autres techniques, excellentes, qui enseignent au méditant à être attentif à l'expiration et à l'inspiration. Sans doute aiguisent-elles l'esprit et font-elles croître le sentiment d'une attention ponctuelle, continue et sans interruption. Mais, dans cette technique de méditation, nous suivons l'expiration ; il n'y a pas d'instruction particulière sur ce qu'il faut faire jusqu'à l'expiration suivante. La capacité de lâcher prise et de s'ouvrir à la fin de l'expiration est inhérente à cette technique car, pour un instant, il n'y a vraiment pas d'instruction sur ce qu'on doit faire. Il peut se produire, à la fin

de l'expiration, ce que Rinpoché appelait une « brèche » : on a conscience du souffle qui sort, puis il y a une pause pendant l'inspiration. C'est comme si l'on… faisait un arrêt. Dire : « Ne prêtez pas attention à l'inspiration » ne vous aiderait pas du tout – ce serait comme dire : « Ne pensez pas à un éléphant rose. » Quand on vous dit de ne pas prêter attention à quelque chose, cela en devient une obsession. Néanmoins, l'attention se porte sur l'expiration et c'est comme si l'on attendait seulement l'expiration, sans autre but. On peut simplement lâcher prise à la fin de l'expiration. Le souffle sort et se dissout et peut faire place à un certain sentiment de lâcher complètement prise. Rien à quoi s'accrocher jusqu'à l'expiration suivante.

Même si c'est difficile à faire, lorsqu'on commence à porter attention à l'expiration, puis à la pause, on attend, c'est tout, avant de prêter attention à l'expiration suivante, et le sentiment d'être capable de lâcher prise se met alors à naître peu à peu. N'en attendez donc pas monts et merveilles mais, simplement, appliquez la technique. Au fil des mois et des années la façon dont vous voyez le monde commencera à changer. Vous apprendrez ce qu'est le lâcher-prise et l'ouverture au-delà des croyances bornées et des préconceptions sur le monde.

Avec le temps, l'expérience qui consiste à étiqueter ses pensées « penser » devient aussi beaucoup plus claire. On peut être complètement plongé dans une rêverie, dans une remémoration du passé ou faire des projets d'avenir, totalement absorbé, comme si on avait pris place dans un avion qui s'est envolé. On est ailleurs, on est avec d'autres personnes, on a redécoré une pièce ou bien on a revécu des événements, agréables ou non, ou bien on s'inquiète énormément de quelque chose qui pourrait arriver, ou encore on retire une grande jouissance en pensant à quelque chose qui pourrait se produire, mais on y est immergé tout entier, comme si on était dans un rêve. Puis, soudain, on s'en rend compte et on revient, un point c'est tout. C'est automatique. On se dit « penser » et, en le disant, fondamentalement, on choisit de laisser tomber ces pensées : on ne les refoule pas, mais on les reconnaît avec beaucoup de clarté et de douceur comme du « penser », pour ensuite les abandonner. Quand on commence à se familiariser avec ce processus, on acquiert une puissance incroyable : voir que l'on peut être complètement obsédé par l'espoir, la peur et toutes sortes d'autres pensées, se rendre compte de ce que l'on fait – sans le critiquer –, et que l'on peut abandonner ces pensées. C'est probablement l'un des outils les plus

stupéfiants qu'on puisse recevoir, cette capacité de simplement renoncer aux choses, sans être pris dans l'étreinte de ses propres pensées de colère, de passion, d'inquiétude ou de dépression.

CINQ

Entrer en amitié avec soi-même

Hier, j'ai parlé de cultiver la précision, la douceur et l'ouverture et je vous ai dit comment la technique de la méditation nous aide à nous rappeler les qualités que nous possédons déjà. Cela dit, les enseignements tantôt mettent l'accent sur la sagesse, l'éclat ou la santé que nous possédons et tantôt ils insistent sur les obstacles, comment il se fait que nous nous sentions acculé dans un petit coin sombre. Ce sont en fait les deux côtés d'une même pièce : quand elles sont réunies, l'inspiration (ou bien-être) et le fardeau (ou souffrance) décrivent la condition humaine. C'est ce que nous voyons quand nous méditons.

Nous voyons combien le monde est surprenant, merveilleux et beau et à quel point nous y sommes

coincé. Ce n'est pas qu'une partie soit la bonne et l'autre la mauvaise, mais c'est plutôt une espèce de bazar désordonné, intéressant, malodorant, riche et fertile. Quand on mélange le tout ensemble, c'est nous : l'humain. Nous sommes ici afin de le voir par nous-même. Tant l'éclat que la souffrance sont constamment là ; ils s'interpénètrent l'un l'autre. Pour un être complètement éveillé, la différence entre ce qui est névrose et ce qui est sagesse est très difficile à percevoir car, en quelque sorte, l'énergie sous-jacente est la même. L'énergie créative fondamentale de la vie, la force vitale, bouillonne et s'insinue dans tout ce qui existe. On peut la sentir, ouverte, exempte de fardeau, pleine de possibilités et dispensatrice de vigueur. Ou bien cette même énergie peut paraître mesquine, étroite, prisonnière, coincée. Même si nous disposons d'une foule d'enseignements, de méditations et d'instructions, l'essentiel reste simplement d'apprendre à être extrêmement honnête et sans réserves à l'égard de ce qui existe dans notre esprit – pensées, émotions, sensations physiques, bref tout ce qui forme ce que nous appelons « moi » ou « je ». Personne d'autre ne peut vraiment distinguer pour nous les choses à accepter – qui ouvrent notre monde – des choses à refuser – qui nous font nous endormir. Personne au monde ne peut vraiment distinguer pour nous ce que nous

devons accepter – ce qui agrandit notre monde – et ce que nous devons refuser –, et qui semble nous faire tourner en rond dans une sorte de misère permanente. On dit que cette méditation est non théiste, ce qui n'a rien à voir avec le fait de croire ou de ne pas croire en Dieu ; cela signifie que nul autre que nous ne peut dire ce que nous devons accepter ou rejeter.

La pratique de la méditation aide à très bien connaître cette énergie fondamentale, avec une honnêteté et une chaleur énormes et nous commençons à discerner par nous-même ce qui est poison et ce qui est remède, notions qui ont un sens différent pour chacun d'entre nous. Par exemple, certains peuvent boire beaucoup de café, ça les réveille et les met en pleine forme ; d'autres n'en boivent qu'une goutte et ont alors les nerfs à fleur de peau. Tout ce que nous mangeons affecte chacun d'entre nous différemment. Il en est de même pour la façon dont nous entrons en relation avec nos propres énergies. Nous seul savons ce qui nous éveille et ce qui nous endort. Aussi nous asseyons-nous ici, sur ces coussins rouges, dans cette salle brillamment éclairée, avec cet autel coloré et compliqué, et cette grande photo du Karmapa. Dehors, la neige tombe et le vent mugit. D'heure en heure, nous nous asseyons ici en méditation pour revenir en toute simplicité à l'instant pré-

sent, dans la mesure du possible, nous prenons acte de ce qui se passe dans notre esprit, nous suivons l'expiration, nous étiquetons nos pensées « penser », nous revenons à l'instant présent et nous reconnaissons ce qui se passe dans notre esprit. L'instruction propose d'être aussi honnête et chaleureux que possible pendant ce processus et d'apprendre peu à peu ce que signifie relâcher son emprise sur ce à quoi on s'accroche et cesser de se retenir.

Chacun d'entre nous possède tout ce qu'il lui faut pour atteindre l'éveil. C'est le message à retenir. Nous disposons de l'énergie fondamentale qui coule à flots à travers nous. Elle se manifeste parfois sous forme d'intelligence, et parfois sous forme de confusion. Parce que nous sommes des gens bien et fondamentalement bons, nous pouvons distinguer ce qu'il faut accepter de ce qu'il faut rejeter. Nous pouvons discerner ce qui fera de nous des personnes complètes, saines, adultes de ce qui – si cela nous occupe trop – nous infantilisera pour toujours. C'est la démarche pour entrer en amitié avec nous-même et avec notre monde. Elle n'englobe pas seulement ce que nous aimons, mais le tableau tout entier, car c'est de l'ensemble que nous avons beaucoup à apprendre.

SIX

La joie

Il y a à peu près un an, une de nos amies très chères, sœur Ayya Khema, moniale théravediste[1] d'origine allemande, qui vit à Sri Lanka, est venue chez nous diriger une retraite *vipashyana* (méditation axée sur l'intuition pénétrante). Pour mon compte personnel, cette retraite a été une sorte de révélation, car Ayya Khema a insisté sur la joie. Je ne m'étais jamais rendu compte de l'importance que j'accordais à la souffrance dans ma pratique. J'avais fait converger mes efforts sur l'acceptation des choses inacceptables, gênantes, désagréables et douloureuses que je faisais. Ainsi, j'avais subtilement oublié la joie.

1. Théravada : littéralement « doctrine des Anciens ». École hinayaniste introduite à Ceylan en 250 av. J.-C. De nos jours, le théravada est surtout répandu dans les pays du Sud-Est asiatique (*Dictionnaire de la sagesse orientale*, traduit de l'allemand par Monique Thiollet, Robert Laffont éditeur, Paris, 1989) [*N.d.T.*].

Pendant ces sept jours de retraite silencieuse, elle nous enseigna que chacun d'entre nous avait dans son cœur une joie à sa portée : en entrant en contact avec cette joie et en la laissant s'épanouir, nous nous donnons la possibilité de faire de nos pratiques et de nos vies une célébration. La joie est comme une pluie printanière qui nous régénère, nous enchante et devient ainsi une manière entièrement neuve d'envisager la souffrance.

Dans son petit livre intitulé *A Guide to Walking Meditation*, au chapitre « Le monde contient toutes les merveilles de la Terre pure », Thich Nhat Hanh dit : « Je ne crois pas que tous les bouddhas et bodhisattvas des trois temps m'en voudraient de vous révéler un petit secret, à savoir qu'il n'est pas nécessaire d'aller chercher ailleurs qu'ici-bas pour trouver les merveilles de la Terre pure. » Ce sens du merveilleux et de la joie est présent à chaque instant, à chaque respiration, à chaque pas, à chaque mouvement de notre vie quotidienne, si nous pouvons entrer en relation avec lui. Le plus grand obstacle à cette relation avec notre joie est le ressentiment.

La joie est liée au fait que nous pouvons voir à quel point les choses sont immenses, accessibles et précieuses. Ne pas accepter ce qui nous arrive, et nous plaindre de la vie que nous menons, revient à

refuser de sentir l'odeur des églantines au cours d'une promenade matinale, ou à être aveugle au point de ne pas voir l'énorme corbeau noir qui se pose sur l'arbre sous lequel nous sommes assis. Nous pouvons être tellement absorbé par notre propre douleur ou nos soucis personnels que nous ne remarquons pas que le vent s'est levé, que quelqu'un a mis des fleurs sur la table du réfectoire ou, qu'à notre départ en promenade, les drapeaux n'étaient pas hissés et qu'à notre retour ils flottent. Le ressentiment, l'amertume ainsi que la tendance à garder rancune nous empêchent de voir, d'entendre, de goûter et de nous réjouir.

On raconte l'histoire d'une femme poursuivie par des tigres. Elle court et court et les tigres se rapprochent de plus en plus. Quand elle atteint le bord d'une falaise, elle aperçoit des plantes grimpantes, alors elle descend le long de la falaise en s'y accrochant. Elle regarde en bas et constate qu'il y a aussi des tigres en dessous. La femme remarque alors une souris en train de ronger la tige à laquelle elle se cramponne. Elle voit aussi de superbes fraises tout à côté, qui dépassent d'une touffe d'herbe. Elle regarde en haut, puis en bas. Elle regarde la souris. Puis, elle décide de cueillir une seule fraise, la met dans sa bouche et la savoure pleinement.

Tigres au-dessus, tigres en dessous. C'est, en fait, la situation difficile dans laquelle nous sommes sans cesse quant à notre vie et notre mort. Chaque instant n'est que ce qu'il est. Cela pourrait être l'unique instant de notre vie, cela pourrait être la seule fraise que nous mangerons jamais. Nous avons le choix entre nous laisser abattre par cela ou l'apprécier pleinement et tirer une grande joie de ce qu'il y a de précieux dans chaque instant de notre vie.

Trungpa Rinpoché disait toujours : « Vous pouvez y arriver. » C'était probablement l'un de ses enseignements principaux : « Vous pouvez y arriver. » Thich Nhat Hanh, dans son *A Guide to Walking Meditation*, commence à évoquer le fardeau que chacun de nous doit porter et comment, à condition de le vouloir, nous pouvons le déposer ; si nous voulons le poser par terre, nous *pouvons* le faire. Nous *pouvons* entrer en contact avec la joie que nous avons dans le cœur.

Un jour de silence comme aujourd'hui, où les choses sont parfaitement immobiles, nous pouvons nous sentir d'humeur sinistre et accomplir chaque action d'un air sinistre : ouvrir sinistrement la porte, boire sinistrement notre thé, nous appliquer tellement à demeurer immobile et silencieux et à nous déplacer si lentement que nous en sommes misérable.

Ou bien, alors, nous pouvons tout simplement nous détendre et nous rendre compte que, derrière toute l'inquiétude, la récrimination et la contestation qui traversent notre esprit, le soleil se lève toujours le matin, s'étend d'un bout à l'autre du ciel et se couche le soir. Les oiseaux sont toujours dehors : ils recherchent leur nourriture, font leur nid et volent dans le ciel. L'herbe est toujours agitée par le vent ou immobile. La nourriture, les fleurs et les arbres sortent de la terre. C'est une richesse fabuleuse. Nous pouvons accroître notre passion pour la vie, notre curiosité et notre intérêt. Nous pouvons entrer en contact avec notre joie de vivre. Nous pouvons commencer dès à présent.

Les Navajos enseignent à leurs enfants que, chaque matin, quand le jour se lève, il y a un nouveau soleil flambant neuf. Il naît chaque matin, il vit une journée et disparaît chaque soir pour ne jamais revenir. Dès que les enfants sont en âge de comprendre, les adultes les emmènent à l'aube et disent : « Le soleil ne possède qu'une journée, tu dois bien vivre cette journée pour qu'il n'ait pas gaspillé son temps précieux. » Reconnaître que chaque jour est précieux est une bonne manière de vivre, d'entrer en contact avec notre joie fondamentale.

SEPT

Adopter une perspective plus vaste

Ce matin, en allant méditer, j'avais faim et j'étais fatiguée ; mais j'étais aussi heureuse. Durant la marche du matin, je me suis sentie encore plus heureuse et je me suis rendu compte que c'était dû à quelque chose qui nous arrive quand nous pratiquons : nous découvrons que nous avons une perspective plus vaste sur notre vie. Nous le ressentons presque comme une bénédiction ou un cadeau.

Dans de nombreuses traditions, y compris dans le bouddhisme tibétain, le cercle symbolise avec puissance le caractère sacré de toute chose. Partout dans ces traditions, il existe des rituels dans lesquels on utilise ainsi l'image du cercle : en traçant un cercle autour de soi et en se tenant debout en son centre,

on se rend compte qu'on est toujours au centre de l'univers. Le cercle qui nous entoure nous montre que nous sommes toujours dans l'espace sacré.

Le bouddhisme nous parle d'attention et de vigilance. On nous apprend l'attention à l'aide de divers moyens : l'oryoki, le salut, la présence au souffle et l'étiquetage des pensées par le mot « penser ». Il y a là beaucoup de précision, mais aussi beaucoup de douceur. À part la grande précision avec laquelle nous abordons notre monde, il y a toujours aussi de l'espace autour de nous, que nous appelons douceur : nous nous autorisons à faire l'expérience de notre monde pour voir combien il est grand, fluide, plein de couleur et d'énergie. Cet espace est notre cercle.

Quand on parle d'attention et de vigilance, on ne veut pas évoquer quelque chose de sévère, une discipline qu'on s'imposerait afin de mettre de l'ordre dans sa vie, d'être meilleur, de se tenir plus droit et de dégager une meilleure odeur. Nous voulons plutôt parler d'une certaine forme de bienveillance envers les microphones, les bols d'oryoki, nos mains, les uns et les autres, cette salle et toutes les portes par lesquelles nous entrons ou sortons. L'attention, c'est aimer chacun des détails de notre vie et la vigilance est ce qui survient naturellement : la vie commence à

s'ouvrir et nous nous rendons compte que nous sommes toujours debout en plein centre du monde.

Certains d'entre vous ont peut-être lu ce livre intitulé *Black Elk Speaks*, dans lequel un vieil Amérindien des Prairies raconte comment il a eu une grande vision à neuf ans. Il était si malade que tous le pensaient mort. Il resta pendant une semaine au moins dans un coma durant lequel il lui fut montré comment le mode de vie sacré de son peuple était près de se perdre et aussi comment faire pour que cette perte ne soit pas totale. Durant ce coma, il fut transporté au sommet du Harney Peak, dans les Black Hills du Dakota, considérées par les Indiens d'Amérique comme le centre du monde. Mais, après avoir été transporté à Harney Peak et avoir eu cette grande vision, Black Elk dit s'être rendu compte que tout lieu est le centre du monde. Au fond, quel que soit l'endroit où l'on se trouve, c'est ce lieu qui est le centre du monde. On est toujours debout au milieu d'un espace sacré, debout au centre du cercle.

Les gens disent souvent : « La méditation, c'est très bien, mais qu'est-ce que ça a à faire avec ma vie ? » Eh bien, peut-être que, grâce à cette simple pratique qui consiste à prêter attention – à ce que nous disons, à nos actes et aux mouvements de notre esprit –, nous commençons à nous rendre compte

que nous sommes toujours debout au centre d'un cercle sacré et que c'est cela notre vie tout entière. Cette salle n'est pas le cercle sacré. L'abbaye de Gampo n'est pas le cercle sacré. Où que nous allions durant le restant de nos jours, nous sommes toujours au milieu de l'univers et le cercle est toujours autour de nous. Toute personne venant à notre rencontre est entrée dans cet espace sacré et ce n'est pas par accident. Tout ce qui entre dans cet espace y est pour nous apprendre quelque chose.

Grâce à mon expérience du bouddhisme, mon amour et mon respect profonds pour mes maîtres, grâce aux enseignements et aux pratiques, j'en suis venue à voir qu'il est bon de s'en tenir à un seul véhicule et de l'explorer toujours plus profondément. Mais, ce faisant, j'ai commencé à voir le caractère sacré de la sagesse de tout un chacun et que les gens découvrent les mêmes vérités par de multiples voies. La méditation commence à ouvrir notre vie, de sorte que nous ne sommes plus prisonnier de nos soucis personnels, à chercher à ce que tout dans la vie se plie à nos exigences. Dans ces conditions, on ne se rend plus compte que l'on est debout au centre du monde, que l'on est au milieu d'un cercle sacré, parce qu'on est si préoccupé par ses soucis, ses souffrances, ses limites, ses désirs et ses peurs que l'on est aveugle à la beauté de l'existence. Tout ce qu'on éprouve lors-

qu'on est emprisonné comme ça, c'est de la tristesse, et un ressentiment inouï envers la vie en général. Comme c'est étrange ! La vie est un tel miracle, ce qui ne nous empêche pas de détester souvent la façon dont tout ça marche pour nous.

Ça me rappelle l'histoire de cette femme arrogante et fière. Elle décide d'atteindre l'éveil et demande donc à toutes les autorités compétentes comment s'y prendre. Quelqu'un lui dit : « Eh bien, si vous grimpez au sommet de cette très haute montagne, vous y trouverez une caverne à l'intérieur de laquelle est assise une vieille femme très sage qui vous dira comment faire. » La femme pense donc : « D'accord, c'est ce que je ferai. Je mérite ce qu'il y a de mieux. » Après avoir enduré de grandes épreuves, elle finit par trouver cette caverne où, en effet, était assise cette vieille femme très douce, à l'allure mystique, habillée de blanc et qui lui souriait de façon angélique. Saisie d'un respect mêlé de crainte, elle se prosterne à ses pieds et lui dit : « Je veux arriver à l'éveil. Indiquez-moi comment faire. » La femme très sage la regarde avec son sourire béat et lui demande : « Êtes-vous bien sûre de vouloir atteindre l'illumination ? » Et la femme de répondre : « Évidemment que j'en suis sûre. » Sur quoi la femme souriante se transforme en démon, se lève en brandissant un gros bâton et commence à la pourchasser en disant : « Maintenant !

Maintenant ! Maintenant ! » Le reste de sa vie, cette femme ne put jamais échapper au démon qui lui répétait sans arrêt : « Maintenant ! »

Rinpoché parlait si souvent de l'instant présent. Dans son livre intitulé : *Shambhala : la voie sacrée du guerrier*, les chapitres « Moment présent » et « Découvrir la magie » sont consacrés à ce dont je parle ici. Si nous voulons atteindre l'éveil, nous devons le faire dès maintenant. Si nous sommes arrogant et têtu, il sera peut-être nécessaire que quelqu'un coure après nous armé d'un bâton. Mais plus nous ouvrons notre cœur, plus nous devenons l'ami de notre corps, notre parole et notre esprit, l'ami du monde qui se trouve à l'intérieur de notre cercle – notre situation familiale, les gens avec qui nous vivons, la maison dans laquelle nous prenons notre petit déjeuner chaque matin –, plus nous apprécions aussi le fait qu'il suffit de tourner le robinet pour faire couler de l'eau. Si vous avez déjà vécu sans eau, vous êtes vraiment sensible à ça. Il y a toutes sortes de miracles. Tout est comme ça, absolument merveilleux.

Maintenant. Voilà la clé. Maintenant, maintenant, maintenant. L'attention nous entraîne à être éveillé et vivant, curieux de tout, mais à propos de quoi ? Eh bien, à propos de *l'existant présent*, n'est-ce

pas ? On médite, l'expiration est maintenant et on se réveille pour sortir de ses fantasmes maintenant et même les fantasmes sont maintenant, bien qu'ils semblent nous entraîner dans le passé et dans l'avenir. Plus nous pouvons être complètement *maintenant*, plus nous nous rendons compte que nous sommes au centre du monde, debout au milieu d'un cercle sacré. Rien n'est négligeable, que l'on se brosse les dents, que l'on prépare le repas ou que l'on s'essuie le derrière. Peu importe ce qu'on fait, on le fait maintenant.

La tâche de notre existence consiste à utiliser ce qui nous a été donné pour nous éveiller. S'il existait deux personnes exactement identiques – même corps, même parole, même esprit, même mère, même père, même maison, même nourriture, tout identique –, l'une d'elles pourrait utiliser ce qu'elle a pour s'éveiller et l'autre pour en éprouver encore plus de ressentiment, d'amertume et d'aigreur. Peu importe ce qu'on reçoit, difformité physique, très grande fortune ou, au contraire, très peu d'argent, beauté ou laideur, stabilité ou instabilité mentale, vie dans une maison de fous ou bien au milieu d'un désert où règnent la paix et le silence. Tout ce qui nous est donné peut nous éveiller ou nous endormir. Tel est le défi que lance le maintenant : « Qu'allons-

nous faire de ce que nous avons déjà – notre corps, notre parole et notre esprit ? »

Voici quelque chose qu'il est très utile de savoir à propos de maintenant. Le plus grand obstacle qui empêche d'adopter une perspective plus vaste sur la vie reste les émotions quand elles s'emparent de nous et nous rendent aveugle. Plus nous devenons sensible à ce fait et plus nous nous rendons compte que, lorsque nous commençons à nous mettre en colère, à nous dénigrer ou à désirer des choses à un point tel que ça nous donne le cafard, nous commençons à nous refermer et à nous sentir exclu, comme si nous étions assis au bord du Grand Canyon, la tête recouverte d'un grand sac noir.

On peut jouer avec tout ça. Ici, par exemple, nous pouvons aller sur les falaises dominant le golfe du Saint-Laurent où la première réaction est toujours : « Oh là là ! Que c'est grandiose ! » et notre esprit s'ouvre. Mais si nous y restons suffisamment longtemps, nous commencerons à nous faire du souci au sujet de quelque chose. Puis nous nous rendrons compte (si nous voulons bien nous prêter à cet exercice) que nous avons l'impression que tout se ferme et devient très petit. L'astuce, avec le maintenant, est que l'on peut lâcher prise et s'ouvrir de nouveau à cet espace. On peut le faire à n'importe

quel moment, on peut toujours le faire. Mais pour cela il faut lier amitié avec soi-même. Cela exige d'en venir à connaître sa colère, son dénigrement de soi, ses désirs insatiables et ses besoins, son ennui et d'entrer en amitié avec tout ça.

Il y a une autre histoire que vous avez peut-être lue et qui parle de ce que nous appelons le paradis et l'enfer, la vie et la mort, le bon et le mauvais. Ça raconte en quoi ces choses n'existent pas vraiment sinon en tant que pure création de notre propre esprit. C'est l'histoire de ce grand costaud de samouraï qui vient voir un sage et lui demande : « Parlez-moi de la nature du paradis et de l'enfer. » Alors le roshi le regarde droit dans les yeux et lui dit : « Pourquoi devrais-je parler à un rustaud débraillé, dégoûtant et misérable comme toi ? » Le visage du samouraï tourne au cramoisi, ses cheveux se dressent sur sa tête, mais cela n'arrête pas le roshi, qui continue : « Un misérable ver de terre comme toi, penses-tu que je devrais te dire quoi que ce soit ? » Fou de rage, le samouraï tire son épée et s'apprête à trancher la tête du roshi. Celui-ci lui dit alors : « C'est cela l'enfer. » Le samouraï, qui est en fait un homme sensible, comprend immédiatement qu'il vient de créer son propre enfer, qu'il était au plus profond de l'enfer. C'était noir et brûlant, rempli de haine, de désir de se protéger, de colère et

de ressentiment, au point qu'il en était prêt à tuer le roshi. Des larmes emplissent ses yeux, il se met à pleurer, il joint les paumes de ses mains et le sage lui dit : « C'est cela le paradis. »

Il n'existe ni enfer ni paradis en dehors de la façon dont nous entrons en rapport avec notre monde. L'enfer n'est que résistance à la vie. Quand nous voulons dire « non » à la situation dans laquelle nous sommes, c'est parfait de dire « non » ; mais quand nous en faisons tout un plat au point d'être prêt à dégainer notre épée pour trancher la tête de quelqu'un, cette sorte de résistance à la vie, c'est l'enfer.

À noter que notre approche de la pratique ne nous amène pas à déclarer : « L'enfer est mauvais et le paradis est bon » ou bien : « Débarrassons-nous de l'enfer et recherchons seulement le paradis » ; nous nous employons, au contraire, à faire naître un cœur et un esprit ouverts au paradis, à l'enfer et à toute chose. Pourquoi ? Parce que c'est la seule manière de nous rendre compte que, quoi qu'il arrive, nous sommes toujours debout au centre du monde, au milieu de l'espace sacré, et que tout ce qui entre dans ce cercle et y existe avec nous est là pour nous apprendre ce que nous avons besoin de savoir.

Notre travail dans la vie est de nous éveiller, de laisser les choses qui entrent dans le cercle nous

éveiller plutôt que nous endormir. Le seul moyen d'y arriver est de s'ouvrir, d'être curieux et de développer une sorte de sentiment de sympathie envers tout ce qui arrive, pour pouvoir en connaître la nature et en tirer un enseignement. En tout cas, cela va demeurer dans nos parages jusqu'à ce que nous apprenions notre leçon. Nous pourrons rompre notre mariage, quitter notre travail, ne fréquenter que les lieux où nous serons couvert de compliments, manipuler notre monde jusqu'à en avoir le visage bleu à force de toujours vouloir aplanir les difficultés, mais les mêmes vieux démons réapparaîtront toujours jusqu'à ce que, enfin, nous ayons appris notre leçon, cette leçon qu'ils sont venus nous enseigner. Alors ces mêmes démons se manifesteront sur la voie en tant que compagnons amicaux et affectueux.

Voilà pourquoi, ce matin, même si j'étais affamée et très fatiguée, j'étais pourtant très heureuse. Et j'aimerais exprimer ma gratitude à Trungpa Rinpoché pour cela.

HUIT

Rien de tel qu'une histoire vraie

Il y a, dans le taoïsme, un adage célèbre qui dit : « Le tao qui peut être dit n'est pas le tao ultime. » Une autre façon d'exprimer cela, bien que je ne l'aie jamais vu traduit ainsi, serait : « Dès qu'on commence à croire en quelque chose on n'est plus capable de rien voir d'autre. » La vérité à laquelle on croit et à laquelle on se cramponne rend incapable d'entendre quoi que ce soit de neuf.

Notre manière de penser et de croire aux choses crée notre monde. Au Moyen Âge, chacun acceptait l'idée, fondée sur la peur, qu'il n'y avait qu'une seule façon de croire ; si on ne s'y conformait pas, on était dans le camp ennemi. C'était la mort de toutes les formes de pensée fraîche et créative. Bien des choses que les gens avaient été capables de voir antérieure-

ment ne pouvaient plus l'être, simplement parce qu'ils n'y croyaient pas. Du moment où ils se mettaient à penser et à croire d'une certaine façon, il y avait toutes sortes de choses qu'ils ne pouvaient littéralement ni entendre, ni voir, ni sentir, ni toucher, parce qu'elles se trouvaient en dehors de leur système de croyances.

Se cramponner à des croyances limite l'expérience qu'on peut faire de la vie. Cela ne veut pas dire que les croyances ou les idées ou même que penser soient cause de problème ; c'est l'entêtement qui pousse à vouloir que les choses soient de telle ou telle façon, l'attachement à ses croyances et à ses pensées, c'est tout cela qui produit les problèmes. Pour simplifier, disons qu'utiliser de cette manière son système de croyances crée une situation dans laquelle on choisit d'être aveugle plutôt que capable de voir, sourd plutôt que capable d'entendre, mort plutôt que vivant, endormi plutôt qu'éveillé.

De nos jours, certains sortent du troupeau et explorent, mais d'autres se retranchent plus encore dans leurs croyances. Une polarisation se produit, avec pour résultat, par exemple, certains chrétiens qui deviennent hystériques à propos du film *La Dernière Tentation du Christ*, parce que quelqu'un a osé dire que le Christ n'est pas ce que beaucoup veu-

lent penser qu'il est. Quand un système de croyances est menacé, on peut même devenir tellement fanatique qu'on n'hésitera pas à tuer ou à détruire.

Un autre exemple est la réaction des musulmans au roman de Salman Rushdie, *Les Versets sataniques*, dans lequel il laisse supposer que Mahomet n'était pas celui qu'ils pensent – c'est pour cette raison qu'ils condamnent Rushdie à mort. En fait, on voit cette situation partout dans le monde. Des protestants tuent des catholiques et des catholiques tuent des protestants. Des hindous tuent des bouddhistes et des bouddhistes tuent des hindous. Des juifs tuent des chrétiens et des chrétiens tuent des juifs. Des musulmans tuent des chrétiens et des chrétiens tuent des musulmans. Partout dans le monde il y a des guerres parce que certains se sentent insultés lorsque d'autres n'approuvent pas leur système de croyances.

Tout le monde est coupable de cela. C'est ce qu'on appelle le théisme fondamental. Nous désirons quelque chose à quoi nous accrocher, nous voulons dire : « Enfin j'ai trouvé. C'est ça, et à présent je me sens confirmé, sécurisé et vertueux. » Le bouddhisme, lui non plus, n'est pas exempt de ce défaut. C'est une attitude humaine. Mais, dans le bouddhisme, il y a un enseignement qui réduirait apparemment ce théisme fondamental, si seulement on l'entendait.

Cet enseignement dit : « Si tu rencontres le Bouddha sur ta route, tue-le. » Cela signifie que si nous pouvons trouver le Bouddha et dire : « Ça fonctionne comme ça ; Bouddha est ainsi », alors il serait préférable de tuer ce « Bouddha » dont on peut dire qu'il est ainsi. Les contemplatifs et mystiques chrétiens, les hindous, les juifs, des gens de toute confession ou sans confession peuvent aussi avoir cette perspective : si vous rencontrez un Christ qui peut être nommé, tuez ce Christ. Si vous rencontrez un Mahomet ou un Jéhovah, ou qui que ce soit qui puisse être nommé, agrippé et objet de croyances, fracassez-le.

Nous en arrivons alors au plus intéressant : comment faire ? Bien que cette approche paraisse assez agressive, lorsque nous parlons ainsi, nous sommes en fait en train de parler du degré ultime de la non-agression. On trouve très facile d'avoir des croyances, de s'y cramponner et de laisser son univers entier être un pur produit de son système de croyances. On trouve également très facile d'attaquer ceux qui sont en désaccord avec ce système. Le plus difficile et le plus courageux, ce que font le héros ou l'héroïne, le guerrier ou le mystique, reste d'observer de manière continue ses propres croyances, directement, avec honnêteté et clarté, puis d'aller plus loin. Cela exige beaucoup de cœur et de bienveillance. Il faut être capable de toucher et

de connaître le cœur de son expérience, sans rudesse et sans porter aucun jugement.

« Si tu rencontres le Bouddha, tue le Bouddha » signifie que, lorsqu'on se voit se saisir de quelque chose ou se cramponner à quoi que ce soit – peu importe que ce quelque chose soit considéré conventionnellement comme bon ou mauvais –, on se lie d'amitié avec cela. On l'examine. On en vient à le connaître complètement, à fond. De cette manière, cela se détachera de soi-même.

Il est dit dans les enseignements que si nous nous accrochons à nos croyances nous aboutirons à des conflits. Il y a une merveilleuse histoire à ce propos. C'est celle d'un dieu qui savait combien les hommes et les femmes aiment croire que les choses sont vraies et fonder des clubs et des systèmes politiques ou religieux avec ceux qui sont d'accord avec eux. Ils aiment fortement créer quelque chose à partir de rien, puis en écrire le nom sur une grande bannière et défiler dans la rue en l'agitant, avec cris et hurlements, juste pour que ceux dont la croyance est opposée viennent vers eux avec *leurs* bannières, leurs cris et leurs hurlements. Ce dieu décide d'essayer de mettre en évidence cet aspect de la condition humaine, pour que, en en voyant l'absurdité, les gens puissent rire un bon coup. (Un bon éclat de rire est le

meilleur moyen de tuer le Bouddha.) Ce dieu fabrique donc un grand chapeau séparé en deux juste en son milieu, la partie gauche d'un bleu brillant et la partie droite d'un rouge vif. Il se rend ensuite dans les champs où travaillent, de part et d'autre d'une route, de nombreuses personnes. Là, le dieu se manifeste dans toute sa gloire ; personne ne peut manquer de le voir. Grand et rayonnant, coiffé d'un chapeau, il marche le long de la route. Tous ceux qui sont à droite de la route lâchent leurs binettes et lèvent leurs regards vers lui ; tous ceux qui sont à gauche de la route en font autant. Chacun est stupéfait. Puis il disparaît. Chacun s'écrie : « Nous avons vu Dieu ! Nous avons vu Dieu ! » Ils sont tous fous de joie, jusqu'à ce que quelqu'un du côté gauche de la route dise : « Il se trouvait là, dans tout son éclat et avec son chapeau rouge ! » Ceux qui sont sur la droite de la route répliquent : « Non, il portait un chapeau bleu ! » Le désaccord s'amplifie au point qu'ils se mettent à construire des murs et à se lancer des pierres. Puis le dieu apparaît de nouveau. Cette fois, il marche en direction opposée et disparaît une fois de plus. Alors les gens se regardent les uns les autres et ceux qui sont à droite s'écrient : « Ah ! Vous aviez raison, il avait un chapeau rouge. Nous sommes vraiment désolés, nous nous sommes trompés en le voyant. Vous aviez raison et nous avions tort. » Ceux

qui sont de l'autre côté disent : « Non, non. C'est vous qui aviez raison. Nous avions tort. » Sur le moment, ils ne savent plus s'ils doivent se battre ou devenir amis. La plupart d'entre eux sont perplexes. Alors le dieu apparaît de nouveau. Cette fois, il se tient debout au milieu et ensuite se tourne vers la gauche, puis fait demi-tour pour se tourner vers la droite et chacun se met alors à rire.

Pour nous qui sommes assis ici en méditation, qui voulons vivre une vie bonne, pleine, sans restrictions, aventureuse, une vraie vie, il y a une instruction précise que nous pouvons appliquer ; c'est celle que nous avons appliquée tout au long de nos séances de méditation : voir ce qui est. Le reconnaître sans le juger bien ou mal. Lâcher prise et revenir à l'instant présent. Voir tout ce qui surgit sans le qualifier de bon ou mauvais. En prendre acte. Le voir clairement sans juger puis lâcher prise. Revenir au moment présent. Dès à présent et jusqu'à notre mort, nous pourrons pratiquer cela comme moyen de devenir plus disposé à la compassion envers nous-même et envers les autres, comme moyen de devenir moins dogmatique et de nourrir moins de préjugés, comme moyen d'être moins déterminé à n'en faire qu'à notre tête, moins convaincu que nous avons raison et l'autre tort, comme moyen d'acquérir le sens de l'humour face à tout, d'alléger tout ça et de

l'ouvrir. C'est possible de le faire. Nous pourrions aussi commencer à nous observer lorsque nous faisons des reproches aux autres ou que nous nous mettons à nous justifier. Si nous passions le reste de notre vie simplement à remarquer cela et à en faire un moyen de dévoiler la stupidité de la condition humaine – le drame tragique et néanmoins comique que nous avalons tous sans cesse –, nous pourrions acquérir beaucoup de sagesse et de douceur ainsi qu'un grand sens de l'humour.

Voir les moments où on se justifie et où on blâme les autres n'est pas un prétexte pour se critiquer, mais bien l'occasion de se rendre compte de ce que font tous les êtres et combien cela les emprisonne dans une vue très limitée de ce monde. C'est une occasion de voir qu'on se cramponne à son interprétation de la réalité ; cela permet de se rendre compte que c'est tout ce dont il s'agit – ni plus ni moins : seulement sa propre interprétation de la réalité.

NEUF

Le temps et les quatre nobles vérités

Quand le Bouddha enseigna pour la première fois, il aurait pu enseigner sur n'importe quel sujet. Il venait juste d'atteindre l'éveil total. Son esprit était clair et il ne rencontra aucun obstacle – il n'y avait que la vastitude et sa propre bonté et celle de sa vie. L'histoire relate, cependant, qu'il lui était difficile d'exprimer son expérience ; au début, il décida de ne pas enseigner parce qu'il pensait que personne ne serait capable de comprendre ce dont il parlait. Il décida finalement qu'il enseignerait parce que quelques personnes l'entendraient. Chose intéressante, il ne commença pas par parler de l'inconditionnel ; il ne parla ni de bonté fondamentale, ni de clarté, ni d'espace, ni de félicité, ni d'émerveillement, ni d'ouverture. Lors de son premier

exposé – les enseignements sur les quatre nobles vérités –, le Bouddha parla de la souffrance.

J'ai toujours ressenti ces enseignements comme une fantastique affirmation qu'il n'est nullement besoin de résister au fait que nous sommes pleinement vivant en ce monde, que nous sommes en fait une partie du réseau. Tout ce qui est vie est intimement lié. Tout ce qui vit possède une force de vie, dont la qualité est l'énergie, une sorte d'entrain. Sans cela, nous ne pourrions pas lever les bras, ouvrir la bouche ou bien ouvrir et fermer les yeux. Si vous avez été au chevet d'un mourant, vous savez qu'à un certain moment il y a en lui une force de vie, quand bien même elle serait très faible, puis, qu'à l'instant suivant, il n'y en a plus. Il est dit que, quand nous mourons, les quatre éléments – terre, air, feu et eau – se dissolvent un par un, chacun dans le suivant pour finalement se dissoudre dans l'espace. Mais, tant que nous vivons, nous partageons l'énergie qui permet à toute chose, du brin d'herbe jusqu'à l'éléphant, de grandir et de vivre, puis, fatalement, de s'épuiser et de mourir. Cette énergie, cette force de vie, crée le monde tout entier. Il est très curieux de constater que les êtres humains, parce qu'ils sont doués d'une conscience, sont également sujets à une petite déformation qui les fait résister aux énergies de la vie.

L'autre jour, je parlais à un homme très déprimé. Quand il est sous le coup de la dépression, il s'assied sur une chaise et ne peut en bouger. Toute son activité se résume alors à se faire du souci. Il me disait que tout l'hiver il était resté assis sur sa chaise, en pensant qu'il devrait aller dégager sa tondeuse à gazon de la neige, mais qu'il en était tout bonnement incapable. Ce n'est pas cela que j'entends par être assis immobile en méditation. Demeurer immobile, ou garder son assise, signifie ne pas être distrait du fait d'être entièrement présent en cet endroit précis, en prendre acte et faire l'expérience de son énergie vitale totalement. Que se passe-t-il alors ? Je peux décrire ma propre expérience. J'étais assise en méditation, je suivais la technique, quand j'ai eu l'impression que quelque chose n'allait pas. Ensuite, tout ce que je sais, c'est que j'étais en train de penser à des tas de choses, de me faire du souci à propos d'un projet prévu pour septembre, de me demander qui allait s'occuper des moindres détails d'un autre prévu pour octobre. Puis je me suis souvenue : être assise immobile en méditation au milieu d'un brasier, d'une tornade, d'un tremblement de terre ou d'un raz-de-marée, être assise immobile. Cela fournit l'occasion de faire à nouveau l'expérience de la qualité vivante de l'énergie de notre vie – terre, air, feu et eau.

Pourquoi résistons-nous à notre énergie ? Pourquoi résistons-nous à la force de vie qui s'écoule à travers nous ? La première noble vérité explique que si l'on est vivant, si l'on a un cœur, si l'on peut aimer, si l'on peut être compatissant, si l'on peut se rendre compte de l'énergie vitale qui fait se transformer, bouger, croître et mourir toute chose, on n'éprouvera alors aucun ressentiment ni aucune résistance. La première noble vérité énonce simplement le fait que se sentir mal à l'aise fait partie de la condition humaine. Nous n'avons même plus désormais à appeler cela de la souffrance, nous n'avons même plus à parler de malaise. C'est simplement arriver à reconnaître l'ardeur du feu, la fureur du vent, la turbulence de l'eau, le soulèvement de la terre, en même temps que la chaleur du feu, la fraîcheur et le calme de l'eau, la douceur de la brise, ainsi que la bonté, la solidité et la sûreté de la terre. Rien en son essence n'est tout blanc ou tout noir. Les quatre éléments revêtent différentes qualités ; ils ressemblent à des magiciens. Parfois ils se manifestent sous une forme et parfois sous une autre. Si cela nous pose problème, nous y résistons. La première noble vérité reconnaît que nous aussi changeons comme le temps, que nous avons des hauts et des bas comme les marées, que nous croissons et décroissons comme la lune. C'est *nous* qui faisons cela et il n'y a aucune raison d'y

résister. Si nous y opposons une résistance, la réalité et la vitalité de la vie deviennent une souffrance, un enfer.

La seconde noble vérité dit que cette résistance est le mécanisme de fonctionnement essentiel de ce que nous appelons l'ego et que résister à la vie est la cause de la souffrance. Traditionnellement, on dit que la cause de la souffrance c'est la tendance à se cramponner à une vision étroite. Autrement dit, refuser de s'unir totalement avec tout ce qui appartient à la vie, résister au fait de changer, de suivre les cycles comme le temps qu'il fait, ne pas accepter d'avoir la même énergie que toute chose vivante, résister à tout cela, c'est ce qu'on appelle l'ego.

Hier j'ai commencé à m'intéresser vivement à ma façon de vivre une résistance. J'ai remarqué que j'étais assise en méditation, qu'il y avait des sentiments d'inconfort dans mon cœur et dans mon estomac – de l'effroi, si on veut. J'ai commencé à percevoir l'occasion de vivre le caractère réel des quatre éléments, de ressentir à quoi cela ressemble d'être temps *(climat)*. Bien sûr cela n'a pas fait disparaître le sentiment d'inconfort, mais la résistance est partie et, d'une certaine façon, le monde était de nouveau là. Quand je ne résistais pas, j'étais capable de voir le monde. Puis je me suis aperçue que je n'avais jamais

aimé, pour une raison ou pour une autre, la qualité de ce « temps » particulier et donc que j'y résistais. Ce faisant, j'ai compris que je me re-créais. C'est comme si, en résistant, on enfonçait ses talons dans le sol. C'est comme si on était un bloc de marbre, qu'on se sculptait soi-même dans ce bloc, et qu'on se solidifiait vraiment. Pour ma part, me soucier des choses qui doivent arriver est tout à fait désagréable ; c'est une dépendance. Il est aussi déplaisant de se soûler à nouveau si on est alcoolique, de devoir continuer à se piquer si on est toxicomane, de continuer à se goinfrer si on est boulimique ou quoi que ce soit de cet ordre. Tout cela est très étrange. Nous savons tous ce qu'est la dépendance , nous sommes en premier lieu dépendants de MOI.

Il est intéressant de voir que, lorsque le temps change et que l'énergie ne fait que circuler à travers nous, tout comme elle s'écoule à travers l'herbe, les arbres, les grands corbeaux, les ours, les orignaux, l'océan et les rochers, nous découvrons que nous ne sommes absolument pas solide. Si nous sommes assis immobile en méditation, comme la montagne de Gampo Lhatse dans un ouragan, si nous ne nous protégeons pas de la vérité, de l'éclat, du rapport immédiat aux choses et du manque de confirmation inhérent au fait de simplement faire partie de la vie,

alors nous ne sommes pas cet être séparé qui a besoin que la vie se déroule suivant son gré.

La troisième noble vérité dit que la cessation de la souffrance se caractérise par le renoncement à s'accrocher à soi-même. Par « cessation » nous voulons dire la cessation de l'enfer par opposition au temps qu'il fait, tout simplement cesser de résister, d'éprouver du ressentiment, de nourrir ce sentiment d'être complètement piégé et attrapé et de maintenir cet énorme MOI à tout prix. Les enseignements sur la reconnaissance du non-moi semblent plutôt abstraits, mais l'aspect cheminement qu'ils renferment, cette instruction magique que nous avons tous reçue, la clé d'or reste cette partie de la technique de méditation où on reconnaît ce qui se passe en soi et on se dit : « Penser. » Alors on abandonne tout le bavardage, toutes les inventions et les discussions et on reste simplement assis en méditation avec le temps – la qualité et l'énergie du temps lui-même. Il se peut que vous ayez encore le sentiment de trembler, de ruminer ou d'exploser ou, au contraire, cette impression de calme, d'ennui, comme si on venait tout juste de vous enfouir dans la terre. Vous marinez avec cela. C'est cela la clé : en venir à connaître *cela*. Le seul moyen de connaître cela est de se rendre compte qu'on en a parlé, qu'on en a fait une préoccupation pour la semaine suivante, pour le mois d'octobre sui-

vant et pour le restant de sa vie. C'est comme si, assez curieusement, au lieu d'être assis immobile en méditation, au milieu du feu, nous avions fabriqué ce dispositif qui se crée lui-même pour attiser ce feu et l'entretenir. Attisez ce feu, attisez ce feu. « Eh bien, que se passera-t-il si je ne fais pas ceci, alors il arrivera cela et si cela arrive, alors il se passera ceci et peut-être ferais-je mieux de me débarrasser d'untel ou d'untel et d'obtenir ceci et de faire cela. Je ferais mieux de parler à Machin à propos de ceci et si je ne leur dis pas cela, tout va certainement s'écrouler et alors que se passera-t-il ? Oh, je crois que je veux en finir et sortir d'ici. C'est horrible et... » Soudain vous voulez bondir de votre siège et aller hurler en dehors de la salle. Vous étiez en train d'attiser le feu. Mais, arrivé à un certain point, vous pensez : « Attends un instant. Penser. » Alors vous lâchez prise et revenez à ce sentiment initial d'agitation qui pourrait vous mettre à cran mais qui est fondamentalement le vent, le feu, la terre et l'eau. Je ne parle pas ici de transformer un ouragan en une journée calme. Je parle du fait de se rendre compte de l'ouragan-éité ou, s'il s'agit d'une journée calme, de la calme-éité. Je ne parle pas de transformer un incendie de forêt en un paisible feu de cheminée ou bien en quelque chose destiné à chauffer la marmite qui contient votre ragoût. Je dis que, lorsqu'il y a un feu de forêt, il ne

faut pas résister à ce type de puissance – c'est vous. Quand c'est chaud et confortable, n'y résistez pas et n'y faites pas votre nid. Je ne dis pas qu'il faut transformer un tremblement de terre en un jardin de fleurs. Quand il y a tremblement de terre, laissez la terre trembler et se fendre et quand il y a un riche jardin de fleurs, laissez-le être lui aussi. Je parle du fait de ne pas résister, de ne pas s'agripper, de ne pas se laisser prendre par la peur ou l'espoir, le bien ou le mal, mais de vraiment vivre complètement.

L'essence de la quatrième noble vérité est le chemin octuple. Tout ce que nous accomplissons – notre discipline, notre effort, notre méditation, nos moyens d'existence et tout ce que nous faisons de notre naissance à notre mort – nous pouvons nous en servir pour nous aider à atteindre notre unité et notre complétude face à toute chose. En d'autres mots, nous pouvons utiliser notre vie pour nous éveiller au fait que nous ne sommes pas séparé : l'énergie qui nous fait vivre et être entier, éveillé, vivant est la même que celle qui crée toute chose et nous en faisons partie. Nous pouvons utiliser notre vie pour nous connecter à cette énergie, ou bien nous pouvons l'employer à cultiver le ressentiment et la résistance, ou à nous sentir aliéné, en colère et amer. Comme toujours, ça ne dépend que de nous.

DIX

Ni trop tendu ni trop relâché

Aujourd'hui nous allons parler de la façon de trouver un équilibre dans la vie. Tout compte fait, pour l'amour du ciel, qu'est-ce donc que le moyen terme ?

Mon moyen terme et le vôtre ne sont pas les mêmes. Par exemple, j'ai tendance à être désinvolte, d'un abord facile et décontractée. La pratique stricte, telle qu'on la décrit habituellement, reste pour moi encore assez détendue, parce que j'ai une façon plutôt décontractée de pratiquer. C'est la raison pour laquelle une pratique rigoureuse me convient. Elle m'aide à trouver mon moyen terme. Une pratique très relaxe ne m'en apprend pas autant, parce qu'elle ne me montre pas le stade où je perds l'équilibre. Mais il se peut que vous soyez plus militant, précis et

méticuleux. Peut-être avez-vous tendance à être crispé. Il se peut que vous n'ayez pas de problème à pratiquer de façon serrée, mais il est possible aussi que vous soyez trop dur et autoritaire avec vous-même et qu'il vous faille donc découvrir ce que signifie une pratique détendue, plus relâchée. Chacun est différent. Chacun a son propre moyen terme. Chacun pratique de façon à trouver pour lui-même comment atteindre son propre équilibre, comment n'être ni trop tendu ni trop relâché. Personne d'autre ne peut vous le dire. Il vous faut simplement le trouver par vous-même.

Un poème de Trungpa Rinpoché, publié dans *First Thought, Best Thought,* dit à peu près ceci : « Le bouddhisme ne vous dit pas ce qui est faux et ce qui est vrai, mais il vous encourage à le trouver par vous-même. Apprendre à n'être ni trop tendu ni trop relâché est un voyage personnel au cours duquel on découvre la façon de trouver son propre équilibre : comment se détendre quand on se trouve trop raide ; comment devenir plus élégant et précis quand on s'aperçoit qu'on est trop désinvolte. »

Adopter des points de vue extrêmes est une expérience assez répandue ; il n'est pas fréquent que l'on trouve le juste milieu. Par exemple, on arrive à un dathün où tous sont des débutants. Les premiers

jours, on se dit : « Je vais le faire parfaitement », et on pratique de toutes ses forces pour s'asseoir droit, marcher correctement, respirer correctement, garder le silence, faire tout ce qu'il faut. On pousse vraiment : on a un projet. Puis au bout d'un moment, on se dit : « Oh, pour l'amour de Dieu, mais qu'est-ce que je suis en train de faire ? » Il se peut qu'on laisse tout tomber et qu'on passe à l'autre extrême – « Je m'en contrefous. » Ce qu'il y a de formidable et de drôle dans cette pratique, c'est qu'on ne considère pas comme un obstacle le fait de passer d'un extrême à l'autre ; parfois on est pareil à un sergent instructeur, parfois on ressemble à de la purée de pommes de terre. Fondamentalement, dès que l'on éprouve une sorte de réjouissante curiosité envers tout cela, tout n'est plus que de l'information, de l'information à rassembler pour trouver son propre équilibre.

On est assis là et, tout d'un coup, on se trouve l'air d'un dictateur sud-américain et on pense : « C'est ridicule ! » On se rappelle toutes les instructions concernant le fait d'alléger, d'adoucir, d'être plus doux. Alors un certain humour, ou de l'intuition, une sorte de douceur apparaissent. À une autre occasion, on est assis là, à regarder ses ongles, se gratter les oreilles, à jouer avec ses orteils, à découvrir les profondeurs de son nez et l'arrière de ses oreilles, et on

peut voir Gary Larson[1] qui fait une gentille petite caricature de soi. On pense : « Bon, là, tu sais que tu pourrais être un peu plus précis ! » Il est beaucoup plus efficace d'aborder la pratique avec humour que de s'acharner à méditer très sérieusement.

En 1979, au séminaire de Vajradhatu[2], Trungpa Rinpoché nous donnait des enseignements extrêmement précis et brillants qui nous encourageaient tous. Nous avions reçu depuis des années les enseignements relatifs à la pratique de *shamatha* proprement dite (l'attention) ; ces nouveaux enseignements – les neuf façons différentes de reposer l'esprit – rendaient cette pratique plus claire et plus précise, parce qu'ils nous indiquaient davantage comment nous y prendre. L'idée de base de ces enseignements est de trouver son propre équilibre : apprendre à n'être ni trop tendu ni trop relâché. Je vais les détailler maintenant ; ils sont très utiles.

Pour commencer, il faut noter que ces neuf façons ne se suivent pas nécessairement, même si la dernière semble avoir un caractère de fructification plus

1. Auteur de bandes dessinées américain très réputé [*N.d.T.*].
2. Stage de trois mois destiné aux étudiants qualifiés qu'intéresse l'approfondissement d'un apprentissage complet des trois yanas, ou « véhicules » (hinayana, mahayana et vajrayana) du bouddhisme tibétain.

accentué que les autres. Il ne faut pas les voir comme un processus se déroulant de la première à la neuvième étape, mais simplement comme neuf suggestions différentes, neuf tuyaux utiles sur la façon d'amener son esprit à reposer dans son état naturel – comment empêcher son esprit de passer d'un extrême à l'autre. On pourrait dire que ce sont des instructions sur la façon de déterminer quel *est* l'état naturel. Qu'est-ce que l'équilibre ? Qu'est-ce que l'équanimité ? Nous aimerions tous le savoir. Le principe de base consiste à voir ce qui, pour soi, est trop tendu ou trop relâché, et on le découvrira. Plutôt que d'essayer de reposer entre les deux, voyons simplement ce qui est trop tendu ou trop relâché et on trouvera alors son propre moyen terme.

Ces neuf façons ont de drôles de noms ; elles semblent être les mêmes, à de petites différences près. La première se nomme reposer, la deuxième reposer sans intermittence, la troisième reposer naïvement, la quatrième reposer minutieusement, et ainsi de suite.

Commençons par la première : « Reposer l'esprit. » Nous avons déjà reçu l'instruction de « ne faire qu'un avec la respiration ». Quand on s'assoit pour pratiquer, bien qu'il y ait des couleurs et des sons ainsi que d'autres personnes autour de nous, bien que nos oreilles, notre nez, notre bouche et nos

sens tactiles soient toujours là et qu'aucun d'eux ne disparaisse, d'une certaine façon on limite sa conscience éveillée à l'expiration. Peut-être que « limiter » n'est pas le mot qui convient. On porte la majeure partie de son attention sur son expiration. Au début de chaque séance, on a l'impression de tout ramener à cette seule expiration. L'instruction *n'est pas* : « Éliminez tout le reste. » On engage son attention seulement à vingt-cinq pour cent. Il est cependant très important qu'à chaque fois qu'on commence on ait le réflexe de se rappeler ce qu'on est en train de faire : on simplifie en faisant porter le principal de son attention sur la respiration. On se concentre passablement sur ce point. On peut le faire à tout moment pendant la méditation. Si on se trouve complètement coincé pendant la séance, on peut alors simplement arrêter, se reposer et repartir, redémarrer frais. Toujours commencer en mettant d'abord l'accent sur le souffle.

Dans la deuxième instruction : « Reposer sans intermittence », on encourage le méditant à prolonger cette impression d'être totalement avec la respiration. Parfois, ce pourrait être une sorte d'occasion unique à saisir, qui rendrait alors le reste plus facile. Mais, parfois, il arrive naturellement que l'on puisse prolonger cette sensation que procure le souffle qui sort, d'être pleinement avec la respiration.

L'instruction pour reposer sans intermittence propose de s'entraîner à ne pas être distrait par chaque vétille et de rester avec la respiration. Ainsi la première instruction est quelque chose que l'on peut faire et la seconde quelque chose qui tend à devenir une attitude et une expérience qui évolue : on n'est pas détourné par chaque son, on n'est pas distrait par chaque vision, on n'est pas totalement pris par chaque mouvement de son esprit. On est capable de prolonger ce sentiment d'être assis, attentif au moment présent, d'être pleinement là, de respirer, tout simplement.

La troisième instruction : « Reposer naïvement », parfois aussi appelée « Reposer littéralement », correspond au fait d'adopter une attitude naïve envers la pratique, une attitude pareille à celle d'un enfant, très simple. Il s'agit de ne pas tomber dans un travers conceptuel et intellectuel envers l'instruction shamatha-vipashyana. L'instruction dit : « Quand votre esprit s'égare, sans en faire tout un plat, revenez simplement. » On ne se contente pas, d'habitude, de simplement revenir. Ou bien on ne remarque même pas que l'on était en train de penser et on revient, ou bien on est très militant et on porte des jugements. Reposer naïvement signifie donc : « Revenez, tout simplement. » Quand Trungpa Rinpoché parle de ça, il utilise l'exemple du bébé qu'on nourrit. On essaie

d'introduire la cuiller dans sa bouche, tandis que son attention s'égare dans toutes les directions. On dit simplement : « Regarde le petit oiseau ! » et l'attention du bébé revient, on lui enfonce alors la cuiller dans la bouche. C'est très simple. Le bébé ne dit pas : « Oh, méchant bébé ! J'étais en train de penser ! » Le bébé dit simplement : « Manger ! » et revient. Je peux vous donner un autre exemple. On se brosse les dents et son attention prend la tangente. Subitement on se rend compte que l'on est là, debout, la bouche pleine de pâte dentifrice, alors qu'on vient d'effectuer un voyage éclair jusqu'à Los Angeles. On revient simplement à son brossage de dents ; on n'en fait pas un drame. C'est cela, reposer naïvement.

Passons à la quatrième des neuf façons : « Reposer minutieusement. » L'instruction, ici, consiste à s'autoriser à s'installer, à permettre à son esprit de se calmer. Si on constate alors que les choses sont plutôt simples et directes et qu'il n'y a pas de film en trois dimensions en cours, on tente d'attraper chaque clignotement de pensée, les plus petits clignotements de pensée. On donne souvent l'exemple de la pensée qui parfois ressemble à un moucheron qui touche le nez du méditant et repart d'un bond, tandis que, d'autres fois, c'est comme un éléphant qui s'assoit sur lui. L'instruction invite à saisir les minuscules clignotements de pensée. Au cours de la pratique, on saura

quand on se sent bien en selle et quand on peut tenter de pratiquer de cette façon. On s'apercevra aussi parfois que cela vient simplement tout seul, un point c'est tout.

La cinquième instruction s'appelle : « Apprivoiser l'esprit. » Elle est reliée à l'importance d'adopter une attitude d'amitié. Parfois, quand nos pensées sont pareilles à des moucherons qui s'élancent de dessus notre nez, on perçoit simplement ces petits clignotements de pensées comme des rides sur l'eau, qui peuvent avoir quelque chose de très libérateur. Il se pourrait bien qu'on dise pour la première fois de sa vie : « Mon Dieu ! Il y a tant d'espace et il a toujours été là ! » À un autre moment, cela peut donner l'impression qu'on a un éléphant sur le dos, ou bien qu'on assiste à la projection de son propre film porno privé, sa propre guerre privée en technicolor et stéréo. Il est important de se rendre compte que la méditation ne préfère pas la mouche à l'éléphant, ou vice versa. C'est simplement le processus qui consiste à voir ce qui est, à en prendre note, à l'accepter et à laisser la vie suivre son cours, ce qui, du point de vue de la technique, signifie revenir à la simplicité de l'immédiateté, à la simplicité de l'expiration. Qu'on soit complètement pris dans des pensées discursives pendant toute la séance de méditation assise, ou qu'on ressente cette énorme impression d'espace, on peut

considérer chacune d'elles avec douceur et le sentiment d'être éveillé et vivant envers la personne que l'on est. D'une manière ou d'une autre, on peut respecter cela. Apprivoiser enseigne donc que la méditation fait naître une attitude non agressive envers tout ce qui se produit dans notre esprit. Elle enseigne que la méditation ne consiste pas à nous considérer comme un obstacle à nous-même ; en fait, c'est exactement l'opposé.

L'instruction numéro six : « Se pacifier », va plus loin à propos de la façon de traiter la négativité. Apprivoiser présente la perspective, tellement essentielle, selon laquelle la méditation cultive la non-agression et la disposition à établir une saine relation envers soi-même. Pacifier reconnaît le fait que, dès qu'on s'est réellement engagé à pratiquer, quand on ressent une certaine passion pour la pratique et qu'on y met tout son être, il se produit toujours quelque chose de très curieux : on en a ras-le-bol et on perd courage. Il se peut qu'on dise : « Ce n'est pas ça que je veux faire », et qu'on désire follement enfiler son sac à dos, marcher jusqu'à l'extrémité du promontoire, embarquer sur un bateau et faire voile vers la mer, avoir des pauses plus longues et plus de bouffe et, enfin : « Pour une fois, une bonne nuit de sommeil ! » Se pacifier est un enseignement bourré d'humour sain, qui reconnaît ce par quoi nous passons

tous (et apparemment, puisque ces enseignements existent depuis plus de deux mille ans, il en a toujours été ainsi). L'enseignement peut dire : « Reconnaissez d'abord qu'un sentiment de déception va de pair avec une bonne pratique ; c'est en réalité l'expérience de quelqu'un d'engagé à fond, qui a commencé un voyage et doit se pacifier. Quand cela arrive, il faut voir l'humour qui s'y trouve et se parler simplement, s'encourager. » On peut dire par exemple : « Oh ! Voilà que ça revient ! Je pensais m'être débarrassé de celle-là, mais la revoici ! Oh, mon Dieu, je n'avais jamais expérimenté cela, mais c'est précisément ce dont elle parlait ! » On peut véritablement se parler de ce que la vie humaine a de précieux et de l'incertitude de sa durée, et se rendre compte que c'est une occasion rare et précieuse d'être capable de se lier d'amitié avec soi-même de façon tellement complète et totale. On peut s'asseoir en silence avec soi-même et voir simplement qui on est, d'une façon douce et précise, être continuellement avec soi-même, apprendre comment voir pleinement qui on est et comment renoncer à sa tendance à la fixation, à ressasser toujours la même rengaine. Donc, se pacifier, c'est prendre conscience de la condition humaine, avec beaucoup de cœur et beaucoup de sympathie, c'est être sensible au fait que la capacité de pratiquer et d'entrer en amitié avec soi-

même est quelque chose de rare et de précieux. On peut également se rendre compte qu'à l'époque où nous vivons, quand il y a tant de chaos, de crises et de souffrance de par le monde, on a véritablement besoin de méditants. Ceux et celles qui sont disposés à s'éveiller et à nouer amitié avec eux-mêmes vont être d'une grande utilité, parce qu'ils peuvent travailler avec les autres, entendre ce qu'on leur dit, laisser parler leur cœur et être utiles. On peut donc s'encourager de cette façon, qui s'appelle « se pacifier ».

L'instruction numéro sept : « Se pacifier parfaitement », concerne particulièrement les obstacles et les antidotes. Elle vise la passion, l'agression et l'ignorance, que l'on considère comme des obstacles à la pratique. Ça revient à dire que si notre pratique est marquée par une agression extrême, on peut d'abord revenir à ce sentiment de partir à neuf pour ensuite mettre l'accent sur la respiration, son aspect aérien et frais, un peu comme le vent. On a appris la technique de méditation, on connaît la posture et l'étiquetage et toutes sortes d'outils, mais si les crocs de l'agression sont plantés en nous et rendent incapable d'abandonner ces pensées ou projets de ressentiment, d'amertume et de colère, on devrait alors donner plus d'importance au souffle à mesure qu'il sort, c'est-à-dire à ce qu'il a d'aérien, de frais comme le

vent. Cela aide à entrer en contact avec la fraîcheur et l'espace.

Si c'est la passion ou le désir qui nous tiennent – on ne peut cesser de penser à cette personne ou à cette chose que l'on désire tellement fort – alors l'instruction, ce qui ne manque pas d'intérêt, propose de revenir à la sensation du corps et de mettre l'accent sur la posture. L'antidote à un engluement total dans le désir et la passion, lorsqu'on veut quelque chose tellement fort que ça fait mal, c'est la posture. Il faut alors la rétablir et porter attention au corps. Sentir simplement que ses mains reposent sur ses cuisses, son postérieur sur le coussin. On peut même parcourir mentalement tout son corps, tout du long, du sommet de la tête jusqu'en bas. Entrer complètement dans son corps pour s'ancrer.

L'antidote à l'ignorance ou à la somnolence consiste à entrer en contact avec l'espace dans lequel on baigne, par opposition à l'antidote à la passion qui consiste à entrer en rapport avec la sensation du corps. Si l'ignorance ou la somnolence posent problème, on peut alors sentir sa respiration se dissoudre dans l'espace ; on peut sentir son corps assis dans cette pièce, avec tout cet espace autour, tout l'espace autour de l'abbaye et tout l'espace du Cap-Breton tout entier : beaucoup d'espace. On entre en contact

avec un immense espace, pour se réveiller, aviver les choses. Au lieu d'abaisser le regard, on peut l'élever, mais sans se mettre à regarder tout autour.

L'instruction numéro huit : « Concentrer l'attention en un seul point », comprend deux parties, dont la principale est cette notion de partir à neuf. Si notre esprit est complètement coincé et nous rend dingue, nous pouvons tout simplement arrêter complètement de pratiquer. Arrêtons tout simplement de pratiquer. Abandonnons toute lutte. Accordons-nous une pause. Pendant quelque temps, ne pratiquons pas. Conservons la posture, de façon à ne pas trop nous laisser aller, mais, par ailleurs, permettons à notre esprit de se détendre et de penser simplement à une chose ou une autre, ou bien regardons dehors. Détendons-nous, puis repartons à zéro. La seconde partie de cet enseignement propose de se rendre compte que l'on n'est ni victime de quoi que ce soit ni un patient qu'un quelconque médecin doit guérir. On est véritablement quelqu'un de sain, en bonne santé, intègre, quelqu'un de foncièrement bon et apte à trouver son propre équilibre. On peut appliquer cette idée de partir à neuf non seulement à la méditation proprement dite mais tout au long de sa vie. Se concentrer en un seul point signifie que l'on peut être complètement présent. Si on est distrait, on peut simplement revenir, se réveiller, et repartir à

zéro. Il y a des moyens pour faire ce que l'on veut faire et des moyens pour être qui l'on veut être. On n'a pas à se sentir victime de son propre esprit.

La dernière des neuf façons est appelée : « Reposer également. » On emploie parfois le terme absorption pour la désigner. Quoi qu'il en soit, Rinpoché a été très clair là-dessus, il ne s'agit pas d'une sorte d'état d'absorption qui élimine tout le reste. Reposer de façon égale met simplement l'accent sur l'attitude fondamentale de la méditation qui consiste à entrer pleinement en amitié avec soi-même, à établir avec soi-même une relation totalement honnête et franche. La tradition propose un vers pour accompagner cet enseignement : « Comme les cygnes nageant sur le lac et les vautours errant sur le charnier, on peut laisser son esprit reposer dans son état naturel. »

ONZE

Le renoncement

Quand les gens prononcent le vœu de refuge lors de la cérémonie officielle où l'on devient bouddhiste, il leur est donné un nom qui désigne leur voie principale, la façon dont ils devraient travailler et leur véhicule le plus important. J'ai remarqué que les gens détestent recevoir le nom « Renoncement ». Ils le prennent très mal. Ils ont l'impression qu'on les a appelés « Chambre de torture », ou peut-être « Chambre de torture de l'éveil ». En général, le nom « Discipline » n'est pas très apprécié non plus. Mais tant de choses dépendent de la façon dont on les perçoit. Le renoncement n'a pas à être considéré comme négatif. On m'a enseigné que cela est en relation avec la possibilité de cesser de se retenir. Ce à quoi on renonce,

c'est à se refermer et à se couper de la vie. On pourrait dire que renoncer revient à s'ouvrir aux enseignements de l'instant présent.

Il est sans doute juste de penser que le terrain du renoncement est notre bon vieux moi, notre savoir-vivre élémentaire et notre sens de l'humour. Les enseignements du bouddhisme et de Shambhala, comme ceux de bien d'autres traditions contemplatives ou mystiques, partagent la même vision de base : les gens sont fondamentalement bons et sains. C'est comme si chaque personne qui vient au monde possédait le même droit à la naissance, c'est-à-dire un énorme potentiel de chaleur humaine et de clarté d'esprit. Le renoncement a pour fondement la prise de conscience que l'on a précisément déjà ce dont on a besoin, que ce que l'on a déjà est bon. Chaque moment contient une énorme énergie et on pourrait entrer en contact avec elle.

J'étais récemment dans le cabinet d'un docteur ; il y avait au mur une affiche représentant une vieille Amérindienne, qui marchait le long d'une route en tenant un enfant par la main. La légende disait : « Les saisons vont et viennent, l'été suit le printemps, l'automne suit l'été, l'hiver suit l'automne et les êtres humains naissent et mûrissent, arrivent à la moitié de leur vie, commencent à vieillir puis meurent et toute

chose a ses cycles. Le jour suit la nuit, la nuit suit le jour. C'est bon de faire partie de tout cela. » Quand on commence à avoir ce genre de confiance en la créativité fondamentale, la franchise et la plénitude, en cet aspect direct et entier, en ce qui vit en soi-même et dans le monde, on peut alors commencer à comprendre le renoncement.

Trungpa Rinpoché a dit un jour : « Le renoncement, c'est se rendre compte que la nostalgie du samsara[1] est un tas de merde. » Renoncer c'est comprendre que le désir nostalgique de rester dans un monde protégé, limité, étriqué, est insensé. À partir du moment où l'on commence à sentir à quel point le monde est grand, et immense le potentiel dont on dispose pour faire l'expérience de la vie, on commence alors réellement à comprendre le renoncement. Quand on s'assoit pour méditer, on sent sa respiration qui sort, et on consent dans une certaine mesure à être simplement ouvert au moment présent. Alors notre esprit s'égare dans toutes sortes d'histoires et d'inventions, de réalités fabriquées et on se dit : « Penser. » On le dit avec beaucoup de

1. Le cercle vicieux de l'existence – la ronde de la naissance, de la mort et de la renaissance – qui surgit de l'ignorance et se caractérise par la souffrance ; dans la réalité ordinaire, le cercle vicieux de la frustration et de la souffrance produites à cause du karma.

douceur et de précision. Chaque fois que l'on accepte d'abandonner le scénario et chaque fois que l'on consent à lâcher prise à la fin de l'expiration, il s'agit fondamentalement de renoncement : apprendre à cesser de s'agripper et de se retenir.

La rivière s'écoule rapidement en dévalant la montagne, et soudain elle se trouve retenue par de grands rochers et de nombreux arbres. L'eau ne peut plus avancer, même si elle a une force formidable et une énergie qui la pousse vers l'avant. Elle est simplement bloquée là. C'est aussi ce qui nous arrive, nous nous bloquons de la même façon. Lâcher prise à la fin de l'expiration, laisser les pensées s'en aller, c'est comme enlever un de ces rochers, pour que l'eau puisse continuer à s'écouler, de façon à ce que notre énergie et notre force vitale puissent continuer à avancer. Par peur de l'inconnu, on n'a pas à ériger ces obstacles, ces barrages, qui disent fondamentalement non à la vie et à la possibilité de ressentir la vie.

Donc le renoncement consiste à voir clairement comment on reste dans son coin, comment on se retire, comment on se referme, comment on s'enferme et à apprendre alors à s'ouvrir. Cela a quelque chose à voir avec le fait de dire oui à ce qui est mis dans notre assiette, à ce qui frappe à notre porte, à répondre à quiconque nous appelle au téléphone.

C'est en donnant une réponse et en se heurtant à ses limites qu'on apprend ce qu'est vraiment le renoncement. Ça me rappelle l'histoire de ce groupe de gens qui grimpent au sommet d'une montagne. Il se trouve qu'elle est assez escarpée et, dès qu'ils arrivent à une certaine hauteur, certains d'entre eux regardent en bas, voient à quelle distance ils se trouvent, et se figent sur place ; arrivés à leurs limites, ils ne peuvent aller au-delà. La peur est si grande qu'ils ne peuvent plus bouger. D'autres continuent leur montée, ils rient, parlent, mais à mesure que l'escalade devient plus raide et effrayante, ils sont de plus en plus nombreux à prendre peur et à se figer. Tout au long de l'ascension de cette montagne, il y a des endroits où des gens atteignent leur limite, s'immobilisent et ne peuvent aller plus loin. Ceux qui réussissent à atteindre le sommet regardent au loin et sont très heureux d'y être arrivés. La morale de cette histoire, c'est que l'endroit où l'on rencontre sa limite n'a vraiment aucune importance. L'essentiel est d'arriver à ce point de rencontre. La vie est un voyage fait de rencontres incessantes avec ses limites. C'est à ce moment-là que l'on est mis au défi, c'est là où, si l'on est une personne qui veut vivre, on commence à se poser des questions du genre : « Pourquoi suis-je maintenant tellement effrayé ? Qu'est-ce donc que je ne veux pas voir ? Pourquoi

est-ce que je ne peux pas aller plus loin ? » Ceux qui sont parvenus au sommet de la montagne n'étaient pas les héros du jour. C'est tout simplement qu'ils n'étaient pas effrayés par les hauteurs. Ils rencontreront leur limite ailleurs. Ceux qui se sont figés dans la vallée ne sont pas les perdants. Ils se sont simplement arrêtés les premiers et c'est pourquoi ils ont tiré leur leçon plus tôt que les autres. Quoi qu'il en soit, tôt ou tard, tout le monde rencontre son point limite.

Quand on médite, on crée une situation dans laquelle il y a beaucoup d'espace. Ça a l'air bien, mais en vérité cela peut être troublant, parce que lorsqu'il y a beaucoup d'espace, on peut voir très clairement : on a enlevé ses voiles, ses écrans, son armure, ses lunettes noires, ses boules Quiès, ses couches superposées de moufles, ses lourdes bottes. On est finalement debout, les pieds au sol, on sent le soleil sur son corps, on ressent son éclat, on entend tous les bruits sans que rien n'en amortisse le son. On retire les cotons de son nez, et on va peut-être humer une agréable odeur d'air frais, ou peut-être se trouver au beau milieu d'un dépôt d'ordures, ou d'une fosse d'aisance. Puisque la méditation a pour caractéristique de nous mener très près de nous-même et de notre expérience, nous avons tendance à nous heurter plus vite à notre limite. Ce n'est pas une limite

qui n'était pas là auparavant, mais comme les choses sont tellement simplifiées et si claires, nous la voyons, et nous la voyons de façon vive et limpide.

Comment renonce-t-on ? Comment travaille-t-on avec cette tendance à bloquer et à se figer, et à refuser de faire un pas de plus en direction de l'inconnu ? Si notre limite est semblable à un immense mur de pierre doté d'une porte, comment apprend-on à ouvrir cette porte et à en franchir le seuil, à maintes reprises, de façon à ce que la vie se transforme en un processus de croissance pour devenir de plus en plus intrépide et flexible, de plus en plus enjoué, comme un corbeau en plein ciel ?

Plus il fait gros temps, plus les corbeaux adorent cela. L'hiver, ils s'amusent follement, quand le vent devient beaucoup plus fort et qu'il y a beaucoup de glace et de neige. Ils défient le vent. Ils se mettent au sommet des arbres, où ils se tiennent avec leurs serres, et s'y accrochent même avec leurs becs. À un moment donné, ils se laissent tout simplement partir dans le vent, qui les entraîne au loin. C'est alors qu'ils jouent dans le vent, qu'ils y flottent. Après un moment, ils retournent sur l'arbre et recommencent. C'est un jeu. Une fois, je les ai vus dans un vent incroyable, violent comme un ouragan ; ils s'accrochaient les uns aux autres par les pattes et se laissaient

tomber, avant de lâcher prise et de s'envoler au loin. C'était comme un numéro de cirque. Les animaux et les plantes, ici à Cap-Breton, sont robustes, intrépides, espiègles et joyeux. Les éléments les ont fortifiés. Pour exister ici, il leur a fallu faire naître un appétit pour le défi et pour la vie. Comme vous le voyez, cela se résume à une beauté, une inspiration et un sentiment de grandeur formidables. Il en est de même pour nous.

Si nous comprenons bien la notion de renoncement, nous serons aussi une source d'inspiration pour autrui, grâce à nos qualités de héros, de guerrier, parce que chacun d'entre nous s'applique constamment à affronter ses défis. Quand quelqu'un travaille dur, avec humour et sincérité, comme un guerrier, quand quelqu'un cultive son courage, chacun y répond, parce qu'on sait qu'*on* peut le faire aussi. On sait que cette personne n'est pas née parfaite, mais qu'elle a su trouver la motivation pour cultiver l'état de guerrier, un cœur doux et la clarté.

Chaque fois qu'on se rend compte qu'on a atteint sa limite – lorsqu'on se retrouve effrayé, pétrifié et bloqué –, on est capable de le reconnaître, parce qu'on s'ouvre suffisamment pour voir ce qui se passe. Le fait de voir de manière aussi claire et vive est déjà le signe qu'on est bien en vie et qu'on s'est délesté de

beaucoup de choses. Au lieu de penser que l'on a fait une erreur, on peut prendre acte du moment présent et de ce qu'il enseigne, ou de la leçon qu'il contient. On peut entendre le message : on dit simplement : « Non ! » Il ne s'agit pas alors de se mettre à « tout fracasser et à balancer des coups de karaté dans le tas ». La consigne est de s'adoucir, d'entrer en contact avec son cœur et d'engendrer une attitude fondamentale de générosité et de compassion envers soi-même, le trouillard archétypal.

Le voyage de l'éveil – le voyage classique du héros ou de l'héroïne mythique – consiste à se colleter sans relâche avec de grands défis, et d'apprendre ensuite comment s'adoucir et s'ouvrir. En d'autres termes, l'aspect paralysé semble être un endurcissement, un refus, et le lâcher-prise ou le renoncement à cette attitude consiste simplement à ressentir tout cela dans son cœur, à se laisser toucher au cœur. On s'adoucit et on ressent de la compassion pour sa mauvaise passe et pour toute la condition humaine. S'adoucir de façon à véritablement s'asseoir ici en méditation avec ces sentiments troubles, et les laisser nous attendrir davantage.

L'ensemble de ce voyage qu'est le renoncement, c'est-à-dire commencer à dire oui à la vie, consiste tout d'abord à se rendre compte que l'on s'est heur-

té à sa limite, que tout en soi dit non et, à ce stade, à s'adoucir. C'est une occasion de plus de manifester de la bonté envers soi-même, qui mène à l'enjouement – apprendre à jouer comme un corbeau dans le vent.

DOUZE

Donner et recevoir

Ce matin, je vais vous parler du *tonglen*, la pratique qui consiste à « donner et recevoir ». Que certains d'entre vous l'aient déjà pratiqué auparavant ou non, on a toujours l'impression de s'y mettre pour la première fois.

Le tonglen est lié à l'acte de cultiver l'intrépidité. Quand on le pratique depuis un certain temps, on fait l'expérience d'une plus grande ouverture de son cœur. On commence à se rendre compte que la peur est liée à la volonté de protéger son cœur ; nous sentons que quelque chose est sur le point de nous blesser au cœur et c'est pourquoi nous le protégeons. Dans les enseignements bouddhiques ou dans ceux de Shambhala, dans toute tradition qui nous enseigne comment vivre bien, on est encouragé à cultiver l'intrépidité. Comment s'y prend-on ? La pratique de la

méditation assise est assurément une façon de le faire parce que, grâce à elle, on arrive à se connaître de façon si complète et avec tellement de douceur.

Je pratiquais le shamatha depuis environ sept ans quand j'ai fait pour la première fois le tonglen. Après l'avoir fait, j'ai été sidérée de voir à quel point j'avais subtilement utilisé le shamatha pour éviter d'être blessée, tenter d'esquiver la dépression, ou le découragement, ou toutes sortes de sentiments négatifs. Au fond, à mon insu, j'avais secrètement espéré que si je pratiquais je n'aurais plus jamais à ressentir aucune souffrance. Quand on fait le tonglen, on invite la souffrance. C'est ce qui nous ouvre les yeux, même si c'est précisément la fonction de shamatha : voir la souffrance, voir le plaisir, tout voir avec douceur et précision, sans porter de jugement, sans rien écarter, devenir plus réceptif. Même si c'est ce que nous avons pratiqué depuis le début, le tonglen nous le met directement sous les yeux ; je me suis rendu compte que je n'avais pas vraiment fait cela auparavant. Faire le tonglen requiert beaucoup de courage. Ce qui ne manque pas d'intérêt, c'est que cela donne aussi beaucoup de courage. On commence peut-être avec une goutte de courage et une formidable aspiration à s'ouvrir à son monde, et à être utile à soi-même ainsi qu'aux autres. Nous savons que cela signifie que nous nous trouverons dans des situations

qui nous feront sortir de nos gonds et où ce sera dur, mais peu importe, nous souhaitons être capable d'entrer dans n'importe quelle situation, et être utile. On a tout au plus un soupçon de courage, juste assez pour faire le tonglen, peut-être parce qu'on ne sait pas dans quoi on s'engage, mais c'est en général ce qui se produit dans la vie de toute façon ! Il se passe alors quelque chose d'étonnant. Parce qu'on consent à pratiquer le tonglen, on trouve – après quelques jours, quelques mois ou quelques années – que l'on a une assez bonne dose de courage et que, en quelque sorte, en faisant cette pratique, on éveille son cœur et on éveille son courage. Quand je dis « éveiller son cœur », j'entends qu'on a la volonté de ne pas recouvrir la partie la plus tendre de soi-même. Trungpa Rinpoché a répété maintes fois qu'on a tous un point sensible et que la négativité, le ressentiment et tout le reste se produisent parce qu'on essaie de dissimuler son côté tendre. Cette logique est très positive : c'est parce que l'on est tendre et profondément touché que l'on se protège de la sorte. C'est parce qu'on est doux et qu'on a un peu de chaleur au cœur ; au départ, c'est parce qu'on est ouvert qu'on commence en fait à se protéger.

Avec le shamatha surtout, on voit ses carapaces avec une telle clarté. On voit de quelle façon on emprisonne son cœur. Ce qui allège déjà les choses et

inspire un peu de respect pour l'intuition et peut-être aussi pour le sens de l'humour que l'on possède. Le tonglen pousse cela plus loin, parce qu'on invite véritablement non seulement tous ses conflits non résolus, sa confusion et sa souffrance, mais aussi ceux des autres. Et cela va encore plus loin. Habituellement, on essaye d'éviter de se sentir mal et quand on se sent bien, on voudrait que cela dure toujours. Dans le tonglen, au contraire, on a non seulement la volonté d'aspirer ce qui fait mal, mais on veut aussi expirer ses sentiments de bien-être, de paix et de joie. On consent à s'en déposséder, à les partager. Le tonglen est effectivement à l'opposé de l'approche conventionnelle. En général, lorsque quelqu'un médite et commence vraiment à établir un rapport avec quelque chose de plus grand, et en retire inspiration et joie, même la méditation marchée prendra des allures d'intrusion. Avoir à nettoyer les toilettes et à parler avec des gens semble absolument faire obstacle à sa béatitude. Le tonglen propose une autre approche : « Si vous éprouvez quelque chose, partagez-le. Ne vous y cramponnez pas. Donnez-le. »

Le bouddhisme mahayana[1] parle de la *bodhicitta*, qui signifie « cœur éveillé » ou « cœur courageux ».

1. Le « grand véhicule », qui présente une vision basée sur la vacuité, la compassion et l'action de reconnaître la nature-de-bouddha universelle.

La bodhicitta se caractérise par la douceur, la précision, l'ouverture, la capacité de simplement lâcher prise et de s'ouvrir. Le tonglen a pour objet spécifique d'éveiller ou de cultiver la bodhicitta, d'éveiller le cœur ou de cultiver le cœur courageux. C'est comme arroser une graine qui peut fleurir. On peut avoir l'impression de ne disposer que d'une fine goutte de courage, ou de ne plus en avoir du tout, mais le Bouddha a dit : « Foutaises ! Tout le monde est doué de bodhicitta ! » Il est donc possible que ce ne soit qu'une petite graine de sésame, mais si on fait cette pratique, c'est comme si on arrosait cette graine, qui semble croître et donner des fleurs. Ce qui se passe véritablement, c'est que ce qui était là depuis toujours est découvert. Pratiquer le tonglen balaie au loin la poussière recouvrant le trésor qui était là depuis toujours.

Traditionnellement, la bodhicitta est comparée à un diamant recouvert par dix tonnes de boue depuis deux mille ans. On pourrait le découvrir à tout moment, et ce serait toujours un joyau, un héritage. On dit aussi que la bodhicitta est comme un lait très riche, crémeux, qui peut se transformer en beurre. On doit travailler un peu pour obtenir la texture du beurre à partir de la crème. On doit la baratter. On l'a comparée également à une graine de sésame, pleine d'huile de sésame. Pour obtenir l'huile, il faut un

peu la pilonner, mais elle est déjà là. On décrit parfois la bodhicitta comme un trésor précieux gisant sur le bord de la route, recouvert de quelques chiffons sales. Les gens – peut-être des personnes très pauvres qui meurent de faim – passent constamment à côté. Ils n'ont qu'à ramasser les chiffons, et c'est là. On fait tonglen afin de ne pas avoir à agir comme des aveugles, qui marchent constamment sur ce joyau qui est juste là. On n'a pas à se sentir comme un indigent dans la misère, parce qu'on a dans le cœur tout ce qu'on peut souhaiter en fait de chaleur, de clarté, d'ouverture et de courage. Tout le monde a ça, mais tout le monde n'a pas le courage de le faire mûrir.

De nos jours, la société a réellement besoin de gens qui veulent laisser mûrir leur cœur, leur bodhicitta. La dévastation et la souffrance sont tellement généralisées : des gens sont renversés par des tanks, on fait sauter leurs maisons ou bien des soldats frappent à leurs portes au milieu de la nuit et les emmènent, les torturent et tuent leurs enfants et ceux qu'ils aiment. D'autres sont affamés. Les temps sont durs. Nous qui vivons dans un luxe inouï, avec nos pitoyables petits problèmes psychologiques, nous avons l'énorme responsabilité de faire mûrir notre clarté et notre cœur, notre chaleur humaine et notre capacité à nous ouvrir et à lâcher prise, parce que c'est tellement contagieux. Avez-vous remarqué que

si nous entrons dans la salle à manger pour nous y asseoir, et que la personne qui s'y trouve se sente bien et que nous le savons, cela nous inclut en quelque sorte, nous nous sentons bien, comme si elle nous aimait bien ? Mais si nous entrons dans la salle à manger et que la personne présente se sente vraiment minable, nous nous demandons : « Qu'est-ce que j'ai fait ? » ou : « Bon sang ! J'ai intérêt à faire quelque chose pour qu'elle aille mieux. » Que nous ayons une migraine ou un moment de dépression, ou quoi que ce soit d'autre, si nous nous sentons à l'aise dans notre monde, c'est contagieux. Cela pourrait donner un répit aux autres. On peut s'accorder mutuellement cette pause. Il s'agit de vouloir travailler sur sa propre peur et ses sentiments d'inadaptation, sa dépression matinale, etc.

Pratiquer le shamatha est une façon de montrer sa volonté de voir les choses clairement et sans porter de jugements. Faire le tonglen est un mouvement vers la maturation de notre bodhicitta, pour notre bonheur et pour celui des autres. Notre bonheur rayonne, procurant aux autres l'espace leur permettant d'entrer en contact avec leur propre joie, leur intelligence, leur clarté et leur chaleur humaine.

Quand nous inspirons, nous acceptons de ressentir la douleur, nous consentons à prendre acte de

la souffrance dans notre monde : c'est ça l'essence de la pratique du tonglen. À partir d'aujourd'hui, nous cultivons notre bravoure et notre volonté de ressentir cet aspect de la condition humaine. On inspire de façon à pouvoir véritablement comprendre ce que le Bouddha entendait quand il disait que la première noble vérité est : la vie est souffrance. Qu'est-ce que cela signifie ? Avec chaque inspiration, on tente de le découvrir en reconnaissant la vérité de la souffrance, non pas comme une faute que l'on a commise, ni comme une punition, mais comme quelque chose qui fait partie de la condition humaine. Avec chaque inspiration, on explore le malaise de la condition humaine, qui peut être reconnu et célébré sans se défiler. Le tonglen nous met face à face avec tout ça.

L'essence de l'expiration est l'autre partie de la condition humaine. Avec chaque expiration, on s'ouvre. On entre en contact avec le sentiment de joie, de bien-être, de satisfaction, de compassion, de tout ce qu'on ressent comme frais et propre, sain et bon. C'est l'aspect de la condition humaine dont on espère qu'il constitue tout le programme, la partie qu'on aurait pour nourriture quotidienne, si on pouvait enfin clarifier tous ses problèmes. Sur le menu on pourrait lire : « Que du bonheur. Ici pas de douleur. » Il y aurait toutes les choses dont nous

pensons qu'elles nous procureraient une félicité éternelle, peut-être un peu d'aigre-doux, quelques larmes, mais en tout cas pas de confusion tenace, pas de coins sombres, pas de portes de placard que l'on ne veut pas ouvrir, pas de monstres sous le lit, pas de vilaines pensées, pas de rage, pas de désespoir, pas de jalousie – absolument pas. Ça c'est l'expiration, la partie que l'on aime. On entre en contact avec elle, on expire, de façon à ce que le souffle se répande et soit expérimenté par tous.

Tout ce dont on a besoin pour faire le tonglen, c'est d'avoir fait l'expérience de la souffrance et celle du bonheur. Même si on n'a eu qu'une seconde de souffrance dans toute sa vie, on peut faire le tonglen. Même si on n'a eu qu'une seconde de bonheur, on peut faire le tonglen. Ce sont les conditions préalables. En d'autres mots, on est un être humain ordinaire qui éprouve de la douleur et du plaisir, comme tout le monde, tout simplement. Cependant, si on était *simplement* comme tout le monde, on aspirerait la partie agréable et on expirerait la mauvaise. C'est parfois assez compréhensible. Mais cette voie, la voie du guerrier, est beaucoup plus audacieuse : on cultive un cœur intrépide, un cœur qui ne se ferme en aucune circonstance, toujours totalement ouvert, de façon à être touché par toute chose.

Il existe une représentation picturale classique de la roue de la vie, tenue par Yama, le dieu de la mort. Au centre, on peut voir un coq, un serpent et un porc qui représentent respectivement la passion, l'agression et l'ignorance. Les rayons de la roue constituent six aires en forme de parts de tarte, qu'on appelle les six mondes. Les mondes inférieurs sont ceux des enfers, des fantômes affamés (également très douloureux) et le monde animal, qui est rempli de peur et d'ignorance puisque, dans ce dernier, on n'est en mesure d'entrer en contact qu'avec ce que l'on a sous le nez. Les mondes supérieurs sont le monde humain, celui des dieux jaloux et celui des dieux. Dans chacun de ces six mondes se tient le Bouddha, ce qui veut dire soi-même. On peut ouvrir son cœur au point de pouvoir entrer dans le monde des enfers, des fantômes affamés, des dieux jaloux, des dieux – partout. On pourrait être là, avec son cœur, totalement ouvert et sans peur. Telle est l'aspiration de bodhisattva. Quand on prononce officiellement le vœu du bodhisattva, on doit faire la pratique du tonglen. Ce qui signifie que l'on désire réellement être assez intrépide pour aider les autres ; on sait que l'on a soi-même beaucoup de peur, mais on aspire à éveiller complètement son cœur.

Inspirer, expirer, comme je l'ai expliqué, est la technique pour accéder à l'éveil total, pour être sem-

blable à un bouddha dans n'importe quel monde. Si on commence à penser à ce qui se passe dans certains de ces mondes, on remercie sa bonne étoile de ne pas s'y trouver, mais si on s'y trouvait, on pourrait malgré tout y être avec le cœur ouvert. L'essence de la pratique c'est la disposition à partager, au moment où sort le souffle, le plaisir, le bonheur, la joie de vivre et la disposition à ressentir pleinement sa souffrance et celle des autres lorsqu'on inspire. Voilà l'essentiel, et si on ne devait plus jamais recevoir d'autre instruction, ce serait suffisant.

Passons maintenant à la technique proprement dite. La première étape s'appelle « faire jaillir la bodhicitta ultime », ce qui signifie, au fond, tout simplement s'ouvrir. La deuxième étape consiste à travailler sur la qualité abstraite de la souffrance, qu'on visualise comme noire, lourde et chaude et qu'on inspire ; on travaille aussi sur la qualité abstraite du plaisir, qu'on visualise comme blanc, léger et frais, et qu'on expire. Selon moi, à cette étape, avant d'entrer dans le truc réel, charnu, difficile, on travaille avec les principes abstraits de la douleur et du plaisir, en les synchronisant avec l'inspiration et l'expiration. La première étape n'est qu'espace ouvert. On commence ensuite le travail sur ce qu'on appelle la pratique relative – la qualité humaine, la vie de tous les jours –, on inspire la douleur, on expire le plaisir, le noir entre, le

blanc sort. On passe enfin à la troisième étape, qui est en fait le cœur de la pratique. À ce stade, on visualise une situation précise de la vie et on entre en contact avec la douleur qui s'y associe. On inspire cela, en le ressentant à fond. C'est le contraire de l'esquive. On consent totalement à reconnaître et ressentir la douleur – sa propre douleur, la douleur d'un ami cher, ou la douleur d'un parfait étranger – et, avec l'expiration, on fait sortir la sensation de ventilation, d'ouverture, la sensation d'espace.

Autrement dit, supposons qu'il y ait quelqu'un dans notre vie que nous ne pouvons pas supporter, le seul fait d'y songer fait surgir en nous toutes sortes de pensées négatives. On décide de faire le tonglen pour s'efforcer de se sentir plus ouvert, plus courageux et plus doux dans cette situation précise. On pense donc à cette personne et ces sentiments affreux remontent à la surface : en inspirant on entre en contact avec eux – leur qualité, leur texture, et tout simplement la façon dont ils s'emparent de notre cœur. Ce n'est pas tant que l'on tente de les comprendre ; on ressent simplement la douleur. Alors sur l'expiration on se détend, on lâche prise, on s'ouvre, on aère tout cela. Mais on ne se livre pas longtemps à cela avec délectation, parce que, quand on inspire à nouveau, on revient à la sensation douloureuse. On n'est pas complètement pris au piège, noyé dans *tout*

ça, parce que, ensuite, on expire : on s'ouvre, on se détend et on partage à nouveau une certaine sensation d'espace. Il se peut qu'on veuille se saisir de la joie, mais c'est alors qu'on inspire. Il se peut qu'on désire ressasser la souffrance, mais c'est alors qu'on expire. C'est comme apprendre à toucher puis à lâcher : on touche une fois encore, puis on lâche prise à nouveau. On ne préfère pas la douleur au plaisir, ou l'inverse. On passe de l'un à l'autre continuellement.

Après avoir travaillé un moment sur un objet précis, lorsqu'on est authentiquement en contact avec la douleur, ainsi qu'avec sa capacité de s'ouvrir et de lâcher prise, on fait alors passer la pratique à une autre étape : on la fait pour tous les êtres doués de sensibilité. C'est un point clef du tonglen : notre propre expérience du plaisir et de la douleur devient la façon dont nous reconnaissons notre parenté avec tous les êtres, dont nous pouvons partager la joie et le chagrin de tous ceux qui ont vécu, de tous ceux qui vivent à cet instant, et de tous ceux qui vivront à l'avenir. On reconnaît que le malaise qu'on ressent quand on pense précisément à cette personne est quelque chose que tous les êtres humains ressentent, et que la joie qu'on éprouve, la sensation d'être à même de s'ouvrir et de lâcher prise, est également un droit que les êtres acquièrent à la naissance. On

inhale cette même douleur, mais désormais on se dit en pensée : « Que je ressente cette douleur à fond, de façon à ce que personne d'autre sur cette terre n'ait à la ressentir. » Autrement dit, cela devient utile : « Je suis malheureux, je suis déprimé, d'accord. Que je ressente cela à fond afin que personne d'autre n'ait à le ressentir, afin que d'autres puissent en être libérés. » Cela commence à éveiller le cœur, parce qu'on aspire à dire : « Cette douleur peut être bénéfique pour les autres, parce que je peux être assez courageux pour la ressentir à fond, de telle sorte que nul autre n'ait à le faire. » Sur l'expiration, on dit : « Que je me dépossède de toute chose bonne ou vraie que j'aie jamais ressentie, tout sens de l'humour, tout sentiment de joie devant le soleil qui se lève ou se couche, tout sentiment de grande joie pour les choses de ce monde, afin que tous les autres puissent prendre part à cela et le ressentir. »

Je répète donc, la première étape consiste à faire surgir un peu de ce sentiment d'ouverture et d'espace, la deuxième à travailler sur le noir à recevoir et le blanc à donner, la troisième étape consiste à entrer en contact avec quelque chose de très vrai pour nous, et la quatrième vise à élargir cela sur l'extérieur et à consentir à le faire pour tous les êtres doués de sensibilité.

Une chose intéressante se produit chaque fois que je donne les instructions sur le tonglen : les gens commencent à s'endormir. C'est dur d'entendre un truc pareil. Je n'ai jamais donné ces instructions sans remarquer qu'au moins trois personnes sont complètement assoupies et que les autres se sentent tous probablement très somnolentes. En plus, quand nous commençons réellement à faire cette pratique, il y a des chances que nous tombions souvent endormi. Ne considérons pas cela comme un obstacle. Cette pratique nous introduira malgré tout à l'idée que nous pouvons ressentir tant la souffrance que la joie : deux aspects faisant partie de la condition humaine. Si les gens sont disposés, ne serait-ce que pendant une seconde par jour, à s'engager à utiliser leur propre souffrance et leur propre plaisir pour aider les autres, ils sont en fait en mesure de le faire encore plus que cela. Au fur et à mesure que nous deviendrons plus intrépide, notre bodhicitta va mûrir chaque jour de notre vie, ce qui sera très utile aux autres.

TREIZE

Chercher refuge

Aujourd'hui je vais parler du refuge dans les trois joyaux – le Bouddha, le dharma et la sangha – et de ce que cela signifie vraiment.

Quand nous sommes de tout petits enfants sans défense, nous dépendons totalement des autres pour prendre soin de nous ; autrement, nous ne pourrions pas manger et nous serions sales. Sans cette impuissance, il n'y aurait pas d'éducation. Dans le meilleur des cas, c'est pendant cette période d'éducation que la maitri, la bienveillance, peut se développer en nous. Les enseignements de Shambhala nous disent que le jeune guerrier, le bébé guerrier, est déposé dans le berceau de la bienveillance. Idéalement, chez ceux qui s'efforcent de créer une société éveillée, les individus, pendant la période où

ils sont élevés, devraient développer naturellement une bienveillance, ainsi qu'un respect envers eux-mêmes et le sentiment d'être détendus et bien dans leur peau. Cela constituerait une base.

Dans une société éveillée, il y aurait une sorte de rite de passage, tel qu'il en a existé dans de nombreuses sociétés traditionnelles, au cours duquel l'enfant devient officiellement un jeune homme ou une jeune femme. Il semble que, trop souvent, nous soyons victime du fait que l'on ne se soit pas assez occupé de nous, au début, et que nous ne sachions pas quand nous sommes devenus adulte. Certains d'entre nous, à cinquante, soixante ou même soixante-dix ans, se demandent toujours ce qu'ils deviendront quand ils seront grands. Nous demeurons des enfants au fin fond de notre cœur, ce qui revient à dire que nous demeurons fondamentalement théistes.

Quoi qu'il en soit, que nous ayons le sentiment que l'on ne se soit pas occupé convenablement de nous, ou bien que nous estimions avoir eu la chance qu'on l'ait fait – quelle que soit notre situation –, nous pouvons toujours, à l'heure actuelle, nous rendre compte que la base est de développer une bienveillance envers nous-même. En tant qu'adulte, nous pouvons commencer à cultiver un sentiment de

tendresse envers nous-même. L'ensemble du processus de méditation consiste à créer ce bon terrain de base, ce berceau de bienveillance où nous sommes effectivement nourri. Ce qui est nourri, c'est notre confiance en notre propre sagesse, notre propre santé, notre propre courage, notre propre bonté. Nous avons peu à peu l'impression que notre façon d'être – le type de personnalité que nous avons et notre manière d'exprimer la vie – est bonne et que, en étant complètement celui (ou celle) que nous sommes, en acceptant totalement cela et en ayant du respect pour nous-même, nous demeurons debout sur le terrain du guerrier.

J'ai toujours pensé que l'expression « chercher refuge » était très surprenante parce qu'elle a quelque chose de théiste, de dualiste, qu'elle appelle une dépendance : « chercher refuge » auprès de quelque chose. Je me souviens très clairement d'une période de stress énorme dans ma vie, où je lisais *Alice au pays des merveilles.* Alice était devenue, pour moi, une héroïne parce qu'elle était tombée dans un trou, en chute libre tout simplement. Elle ne s'agrippait pas aux bords, elle n'était pas terrifiée et n'essayait pas d'arrêter sa chute ; elle tombait et regardait les choses tout en descendant. Ensuite, une fois au sol, elle était dans un autre lieu. Elle ne cherchait rien. J'aspirais à être comme cela car je me voyais approcher du trou

et me mettre simplement à crier, à me retenir, et à ne vouloir aller nulle part où il n'y aurait pas de main à tenir.

Tout être humain (qu'il y ait des rites de passage à la puberté ou non) est seul quand il vient au monde. On franchit ce tunnel de la naissance seul et ensuite on en sort seul et alors commence tout un processus. Et quand on meurt, on est seul. Personne ne nous accompagne. Le voyage que l'on fait, quelle que soit la croyance de chacun à propos de ce voyage, on le fait seul. L'idée de base du refuge, c'est qu'entre la naissance et la mort, on est seul. Par conséquent : chercher refuge dans le Bouddha, le dharma et la sangha ne signifie pas que l'on trouve consolation en eux, comme un enfant le trouverait en papa-maman ; c'est plutôt l'expression fondamentale d'une aspiration à sauter hors du nid, qu'on se sente prêt à le faire ou non, à franchir ses rites de passage et à être un adulte qui n'a pas besoin de tenir la main d'une autre personne. Trouver refuge exprime le fait qu'on se rend compte que la seule façon de commencer le véritable voyage de la vie est de sentir le terrain de la bienveillance, du respect envers soi-même et puis de sauter. D'une certaine façon, cependant, nous n'arrivons jamais au point où nous nous sentons certain à cent pour cent : « J'ai eu mon berceau nourricier. C'est terminé. Maintenant je peux

sauter. » Nous continuons constamment à faire croître notre maitri et à sauter. L'autre jour, je parlais du fait d'arriver à notre point limite et de notre désir d'agripper quelque chose quand nous atteignons nos limites. Alors nous voyons qu'il y a plus de bienveillance, plus de respect pour nous-même, plus de confiance qui a besoin d'être nourrie. Nous travaillons sur cela et nous continuons simplement à sauter.

Pour nous, chercher refuge signifie donc avoir le sentiment que vivre c'est couper les liens, couper le cordon ombilical et commencer tout seul le voyage qui consiste à être complètement humain, sans attendre une confirmation des autres. Le fait de chercher refuge est le moyen par lequel nous commençons à cultiver l'ouverture et la bonté qui nous permettent d'être de plus en plus autonome. On pourrait dire : « On ne devrait plus du tout être dépendant, on devrait être ouvert », mais là n'est pas la question. Il s'agit de commencer là où on est, de voir quelle espèce d'enfant l'on est sans porter de jugement critique. On commence à explorer, avec tout plein d'humour et de générosité envers soi-même, tous les endroits où l'on s'accroche et, chaque fois que l'on s'accroche, on se rend compte que : « Ah ! c'est ici que, grâce à mon attention, à ma pratique du tonglen et à tout ce que je fais, ma vie tout entière est

un moyen d'apprendre comment entrer en amitié avec moi-même. » D'un autre côté, ce besoin de s'accrocher, ce besoin de tenir la main d'un autre, cet appel à maman, montrent aussi que *cela est* le bord du nid. Faire le pas à ce point précis – faire le saut – devient la motivation pour cultiver la maitri. Vous vous rendez compte que, si vous pouvez franchir l'embrasure de cette porte, alors vous allez de l'avant, vous devenez plus adulte, plus entier.

En d'autres termes, le seul obstacle véritable est l'ignorance. Quand on dit : « Maman ! », ou quand on a besoin d'une main à tenir, si on refuse de regarder la situation tout entière, on est incapable de la voir comme un enseignement, comme une inspiration pour se rendre compte que c'est l'endroit où on pourrait aller plus loin, s'aimer davantage. Si, à ce stade, on *ne peut* se dire : « Je vais examiner cela, parce que c'est ce dont j'ai besoin pour continuer ce trajet qui consiste à avancer et à m'ouvrir plus », alors on est attentif à l'obstacle qu'est l'ignorance.

On passe sa vie à faire face à des obstacles. Le guerrier doit toujours affronter des dragons. Bien sûr, le guerrier prend peur – surtout avant le combat. C'est effrayant. Néanmoins, le cœur tremblant et tendre, le guerrier se rend compte qu'il est prêt à entrer dans l'inconnu et ensuite il avance à la ren-

contre du dragon. Le guerrier se rend compte que le dragon n'est rien d'autre qu'une affaire inachevée qui se présente et que c'est vraiment avec la peur qu'il doit travailler. Le dragon n'est qu'un film qui se déroule et il peut apparaître sous de multiples formes : l'amant ou l'amante qui nous a laissé tomber, le père ou la mère qui ne nous a jamais assez aimé, quelqu'un qui nous a fait du mal. Fondamentalement, ce que nous travaillons, c'est notre peur et notre tendance à nous retenir, qui ne sont pas nécessairement des obstacles. Le seul obstacle est l'ignorance, ce refus de regarder ce qui reste en plan. Si chaque fois que le guerrier sort pour affronter le dragon, il dit : « Ah ! c'est encore un dragon. Pas question de l'affronter », et se contente de filer, alors la vie devient une histoire qui se répète indéfiniment : se lever le matin, sortir, affronter le dragon, dire : « Pas question », et filer. C'est ainsi qu'on devient de plus en plus timide, de plus en plus effrayé, une espèce de bébé. Personne ne nous nourrit, mais on est encore au berceau et on ne passe jamais ses rites de puberté.

Nous disons donc que nous cherchons refuge dans le Bouddha, le dharma et la sangha. Dans le chant qui accompagne les repas oryoki, on peut lire : « Les vertus du Bouddha sont inconcevables, les vertus du dharma sont inconcevables, les vertus de la

sangha sont inconcevables », et : « Je me prosterne devant le Bouddha, je me prosterne devant le dharma, je me prosterne devant la sangha, je me prosterne respectueusement et toujours devant ces trois. » Eh bien, nous ne parlons pas de trouver du réconfort dans le Bouddha, le dharma et la sangha. Nous ne disons pas que nous nous prosternons afin d'être en sécurité. Le Bouddha, d'après ce que nous apprend la tradition, est l'exemple de ce que nous pouvons être nous aussi. Le Bouddha est l'éveillé, et nous aussi sommes le Bouddha. C'est simple. Nous sommes le Bouddha. Ce n'est pas simplement une façon de parler. Nous sommes l'éveillé, c'est-à-dire quelqu'un qui ne craint pas de sauter, quelqu'un qui s'ouvre constamment, quelqu'un qui va continuellement de l'avant. Ça n'a rien de facile et ça s'accompagne de beaucoup de crainte, de beaucoup de ressentiment et de beaucoup de doute. Voilà ce que signifie être un être humain, voilà ce que signifie être un guerrier. Pour commencer, quand on quitte le berceau de la bienveillance, on est revêtu de cette magnifique armure, parce que, en un certain sens, on est bien protégé et on se sent en sécurité. C'est alors qu'on traverse les rites de puberté, qui consistent à ôter l'armure qui aurait pu faire croire qu'elle préservait de quelque chose, seulement pour découvrir qu'en fait elle empêche d'être tout à fait vivant et tout à fait

éveillé. Alors on avance et on rencontre le dragon, et chaque rencontre montre où il reste encore une partie de l'armure à retirer.

Chercher refuge dans le Bouddha signifie que l'on désire consacrer sa vie à reconnaître son propre éveil, ou bien à y revenir ; à apprendre que, chaque fois qu'on affronte le dragon, on retire une autre partie de son armure, notamment celle qui recouvre le cœur. C'est ce que nous faisons ici, durant ce dathün : ôter l'armure, ôter ses protections, défaire toutes ces choses qui recouvrent la sagesse, la douceur et la qualité d'éveil. Nous n'essayons pas d'être quelque chose que nous ne sommes pas ; nous nous redécouvrons, au contraire, nous revenons à la personne que nous sommes. Ainsi, quand nous disons : « Je cherche refuge dans le Bouddha », cela veut dire : je cherche refuge dans le courage et dans le potentiel d'intrépidité qui consiste à ôter l'armure recouvrant cette qualité d'éveil qui m'est propre. Je suis éveillé, je vais consacrer ma vie à enlever cette armure. Personne d'autre que moi ne peut l'ôter, parce que personne d'autre ne sait où sont les minuscules serrures, personne d'autre ne sait où elle est cousue serré, ni là où il faudra énormément de travail pour défaire ce fil de fer particulier. Il se peut que j'aie une fermeture à glissière qui descende jusqu'en bas et qui ait des cadenas tout du long. Chaque fois que j'affronte le dragon, j'ôte autant de

cadenas que je peux ; tôt ou tard, je pourrai la défaire entièrement. Je pourrais vous dire : « Très simple. Chaque fois que vous affrontez le dragon, il suffit d'ôter l'un de vos cadenas, et ensuite votre fermeture à glissière dégringolera. » Et vous répliquez : « De quoi parle-t-elle ? » car *vous* avez, cousue avec du fil de fer, une couture sous votre bras gauche. Chaque fois que *vous* rencontrez le dragon, vous devez sortir ces ciseaux spéciaux que vous avez cachés ailleurs, dans une boîte, avec toutes vos choses précieuses et couper quelques-uns de ces fils, autant que votre audace vous le permet, jusqu'à ce que vous commenciez à vomir de peur et à dire : « Ça suffit pour l'instant. » Vous commencez alors à être beaucoup plus éveillé et plus relié à votre nature-de-bouddha – vous savez ce que cela signifie de trouver refuge dans le Bouddha. Vous dites à la prochaine personne que vous rencontrez : « Facile. Tout ce que vous devez faire, c'est chercher vos petits ciseaux dans votre précieuse boîte et vous y mettre », et ils vous regardent et répondent : « Qu'est-ce qu'il raconte ? » parce que *eux* ont de grandes bottes qui montent jusqu'en haut et leur couvrent le corps tout entier, y compris la tête. La seule façon d'ôter ces bottes est de commencer par les semelles, et ils savent que, chaque fois qu'ils rencontrent le dragon, ils doivent effectivement commencer à se dépouiller de quelque chose. Il vous faut donc le faire

tout seul. L'instruction de base est simple : « Commencer par ôter cette armure. » C'est tout ce que quelqu'un peut nous dire. Personne ne peut nous dire comment le faire, parce qu'on est le seul à savoir comment on s'y est enfermé.

Traditionnellement, chercher refuge dans le dharma, c'est trouver refuge dans les enseignements du Bouddha. Eh bien, les enseignements du Bouddha disent : Lâchez prise et ouvrez-vous à votre monde. Il faut se rendre compte qu'essayer de protéger son territoire, essayer de le maintenir fermé et sûr est lourd de misère et de souffrance. Cela maintient chacun dans un monde tout petit, humide et froid, malodorant et introverti, qui se remplit peu à peu de claustrophobie et génère de plus en plus de misère au fur et à mesure que l'on prend de l'âge. À mesure qu'on avance en âge, il devient de plus en plus difficile de trouver les portes de sortie. J'avais à peu près douze ans quand j'ai lu dans le magazine *Life* une série d'articles intitulés : « Religions du monde. » Dans l'article sur Confucius il y avait quelque chose qui ressemblait à cela : « Quand vous atteignez cinquante ans, si, jusque-là, vous avez consacré votre vie à ôter votre armure [Confucius exprimait cela dans son propre langage], alors vous avez créé une structure mentale que, pour le restant de vos jours, vous ne pourrez supprimer. Vous continuerez tout bonne-

ment à ôter l'armure. Mais si, à cinquante ans, vous êtes devenu très fort pour garder cette armure, pour garder, à tout prix, cette fermeture à glissière bien fermée, pour garder, à tout prix, ces bottes, peu importe, vous pourriez vous retrouver au centre d'un tremblement de terre vous fracassant en morceaux et si, d'une manière ou d'une autre, vous arrivez à recoller les morceaux, alors, après cela, il vous sera très difficile de changer. » Que cela soit vrai ou non, ça m'a foutu la trouille quand j'avais douze ans. C'est devenu une motivation primordiale dans ma vie. J'étais bien décidée, d'une manière ou d'une autre, à grandir et non à me laisser coincer.

En somme, il s'agit de chercher refuge dans le dharma – les enseignements du Bouddha. Dans une perspective élargie, le dharma signifie aussi toute sa vie. Les enseignements du Bouddha concernent le lâcher-prise et l'ouverture : on les applique dans la façon d'entrer en rapport avec autrui, les situations de la vie, dans son rapport avec ses pensées, ses émotions. Le but de toute notre vie n'est pas de gagner beaucoup d'argent, ni de faire le mariage parfait, ni de bâtir l'abbaye de Gampo. Il ne s'agit pas de faire l'une ou l'autre de ces choses. Chacun a une vie qui lui est propre et, peu importe la vie qu'on mène, c'est un véhicule vers l'éveil. Une mère de famille qui élève ses enfants dispose de ce véhicule vers l'éveil.

Une actrice a comme véhicule vers l'éveil sa vie d'actrice. Un ouvrier du bâtiment a ce métier comme véhicule vers l'éveil. Un retraité qui doit faire face à la vieillesse a cette réalité comme véhicule vers l'éveil. Une personne peut être seule et solitaire et souhaiter avoir un compagnon (ou une compagne), c'est cette situation qui devient un véhicule vers l'éveil. On peut être entouré d'une très grande famille et désirer disposer d'un peu de temps libre, alors c'est cela qui devient un véhicule vers l'éveil. Quelle que soit la situation, c'est ça. Il n'y a pas de situation meilleure que celle que nous avons. Elle est faite pour nous. Elle nous montrera tout ce que nous avons besoin de savoir au sujet de l'endroit où notre fermeture à glissière est coincée et où nous pouvons sauter. C'est ce que signifie chercher refuge dans le dharma. C'est en rapport avec le fait de trouver de l'espace ouvert et de ne pas se vêtir d'une armure.

Chercher refuge dans la sangha ressemble beaucoup à cela. Ce qui ne signifie pas que nous devenons membre d'un club où nous sommes tous de bons amis qui causent bouddhisme, hochent la tête avec sagesse et critiquent ceux qui ne partagent pas nos croyances. Chercher refuge dans la sangha signifie chercher refuge dans la fraternité (qui comprend aussi bien des femmes que des hommes) de ceux qui se sont engagés à ôter leur armure. Si nous vivons

dans une famille dont tous les membres se sont engagés à ôter leur armure, l'un des véhicules les plus puissants est alors l'information en retour, la bonté que nous manifestons les uns envers les autres. D'habitude, quand quelqu'un s'apitoie sur son sort et commence à se complaire dans cet état, on lui tape dans le dos en lui disant : « Pauvre chéri », ou bien : « Pour l'amour du ciel, change de disque. » Mais si on est soi-même engagé à retirer son armure et si on sait que l'autre s'y est engagé aussi, il y a alors moyen de lui faire réellement don du dharma. Avec une grande bonté et beaucoup d'amour et en s'appuyant sur ce qu'il est possible de faire, d'après notre expérience, on lui donne la sagesse que quelqu'un d'autre nous a probablement transmise la veille, quand *on* était *soi-même* malheureux. On l'encourage à ne pas s'apitoyer sur lui-même, mais à se rendre compte que c'est une occasion de grandir et que tout le monde traverse cette expérience. En d'autres termes, la sangha, ce sont des gens qui se sont engagés à s'entraider pour ôter leur armure, en s'abstenant d'encourager leur faiblesse ou leur tendance à la garder. Quand nous nous voyons l'un l'autre en train de nous écrouler ou de dire obstinément : « Non, j'aime cette armure », alors c'est l'occasion de dire quelque chose à propos du fait que, sous cette armure, de nombreuses plaies suppurent et qu'un tout petit peu de

soleil ne ferait pas le moindre mal. C'est ça la notion de recherche du refuge dans la sangha.

Chercher refuge dans les trois joyaux n'a rien à voir avec se réfugier, au sens courant du terme. C'est comme découvrir une île déserte en plein milieu de l'océan après un naufrage : « Ouf ! Terre ! » et ensuite se tenir debout et la voir, jour après jour, grignotée par l'océan. C'est un peu ça chercher refuge dans le Bouddha, le dharma et la sangha.

Quand nous nous rendons compte du besoin d'ôter notre armure, nous pouvons chercher refuge dans notre éveil et notre aspiration à ne plus rien recouvrir, en trouvant refuge dans le Bouddha, et nous pouvons chercher refuge dans la sangha, notre famille, ces gens qui se sont engagés à suivre les enseignements du Bouddha, avec lesquels nous pouvons partager soutien et aspiration.

Trungpa Rinpoché a donné une définition du refuge qui a été punaisée sur notre tableau d'affichage. Elle commence par une déclaration catégorique : « Étant donné que toutes les choses sont nues et dépourvues d'obscurcissement, il n'y a rien à atteindre ni à réaliser. » Mais, ensuite, Rinpoché va plus loin et exprime sa pensée sur un plan très pratique : « La pratique quotidienne consiste simplement à faire naître une acceptation complète de toutes les situations et émotions et

de tous les êtres, de même qu'une ouverture totale à tout cela ; il s'agit de faire l'expérience de toute chose totalement, sans réserve ni blocages, si bien qu'on ne se replie pas, qu'on ne se centre jamais sur soi-même. » C'est pour cette raison que nous pratiquons.

QUATORZE

Ne préférer ni le samsara ni le nirvana

Ce matin, j'aimerais vous parler du fait de ne préférer ni le samsara ni le nirvana[1]. De nombreux enseignements du mahamudra[2] sur la nature de l'esprit parlent de l'immobilité et du mouvement. Si l'on voulait réduire les phénomènes, seuls demeureraient l'immobilité et le mouvement : l'espace, et ce qui naît continuellement de l'espace puis y retourne – l'immobilité et le mouvement. Parfois on les appelle arrière-plan et premier plan. De

1. Le samsara est le cercle vicieux de l'existence ; le nirvana est la cessation de l'ignorance et des émotions conflictuelles et, par là même, la libération de la renaissance compulsive dans le samsara.

2. L'état dans lequel toutes les expériences sont transformées en connaissance transcendantale et en moyens habiles.

toute façon, ce dont je veux parler, c'est l'importance de ne préférer ni l'immobilité ni le mouvement ou, si l'on veut, ni l'agitation du samsara ni l'immobilité du nirvana.

Généralement on penche d'un côté ou d'un autre. Il y a deux formes de névroses courantes chez l'être humain. La première consiste à se laisser emporter par les soucis, la peur et l'espoir, vouloir, refuser, et mille autres détails : métier, famille, idylles, maison, voiture, argent, vacances, distractions ou bien les montagnes, le désert, l'Europe, le Mexique, la Jamaïque, le cachot de Calcutta, la prison, la guerre ou la paix, etc. Tant d'entre nous se laissent prendre par tout ce qui arrive, se laissent emprisonner par le mouvement, comme pris dans un tourbillon. Dans le samsara nous essayons sans cesse de fuir la douleur en recherchant le plaisir et, ce faisant, nous continuons à tourner en rond, sans fin. J'ai si froid que j'enfile un chandail, puis j'ai tellement chaud que j'ouvre toutes les fenêtres ; le chandail m'irrite la peau, je me mets alors de la crème sur les bras qui en deviennent collants ; je dois prendre un bain ; puis j'ai froid, je ferme donc la fenêtre, et ainsi de suite, à l'infini. Je me sens seul, je me marie et puis je me dispute sans cesse avec mon conjoint, j'entame une liaison, mon conjoint menace alors de me quitter et je suis pris de doute au point de ne plus savoir quoi faire, et tout le

bataclan. Nous sommes toujours en train d'essayer de sortir de la marmite bouillante pour trouver un peu de fraîcheur ; comme nous cherchons toujours à fuir, nous n'arrivons donc jamais vraiment à nous fixer et à apprécier réellement. C'est ce qu'on appelle le samsara. En d'autres termes, nous préférons le mouvement et nous reprenons toujours le même schéma qui consiste à rechercher le confort par le biais de croyances politiques, de philosophies, de religions et de tout le reste, en essayant de trouver du plaisir en toutes circonstances.

L'autre névrose – tout aussi répandue –, c'est de se faire avoir par la paix et la quiétude, ou bien par la libération ou la liberté. Au cours de mes voyages, j'ai rencontré des gens qui avaient formé un groupe fondé sur leur croyance en la venue d'une soucoupe volante qui viendrait les chercher pour les emmener loin de tout. Ils attendaient des soucoupes volantes qu'elles viennent les libérer de la grossièreté de cette terre. Ils parlaient de transcender l'horreur de la vie en gagnant l'espace, la clarté et la béatitude et d'être complètement hors de toute contrainte, totalement libres. Quand le vaisseau de l'espace les aurait emmenés, ils arriveraient en un lieu où il n'y aurait plus aucun problème. C'est ce que nous faisons tous, d'une manière subtile. Si nous vivons une expérience de lucidité ou de béatitude, nous ne voulons pas

qu'elle prenne fin. C'est le propre d'un grand nombre de dépendances : vouloir se sentir bien à jamais, mais généralement au bout d'un certain temps ça ne marche plus. Néanmoins, c'est une névrose très courante que d'être saisi de ce désir de demeurer dans l'espace, comme certains de mes amis qui, dans les années soixante-dix, avaient décidé de prendre du LSD tous les jours uniquement pour ne plus quitter leur état. On traduit cela parfois en s'organisant une vie très tranquille, sans histoires et très simplifiée, et on y devient si attaché qu'on n'aspire à rien d'autre qu'à la conserver ainsi. On s'oppose au moindre bruit, comme celui que peuvent faire les enfants ou des chiens qui viennent semer la pagaille. Ça nous déplaît. Il y a des gens qui font preuve d'une perspicacité aiguë quant à la nature immense et merveilleuse de la réalité – c'est ce qu'on appelle parfois la perspective sacrée –, mais qui ne supportent pas du tout la vie ordinaire. Cet aperçu de la perspective sacrée, au lieu d'être un réel enrichissement de leur vie, les fait se sentir de plus en plus misérables. Souvent, ce qui fait basculer les gens de la névrose à la psychose, c'est le fait qu'ils voient à quel point la situation est à la fois synchrone et baignée d'espace, et le caractère vaste des choses et comment le monde fonctionne vraiment, mais ils se cramponnent alors à leur vision et en demeurent complètement prison-

niers. On a dit, à juste titre, qu'un psychotique se noie dans les eaux où un mystique nage.

Ce que je veux dire, c'est que l'ego emploie n'importe quel subterfuge pour se recréer, que ce soit le mouvement ou l'espace, que ce soit ce qu'il est convenu d'appeler le samsara ou bien le nirvana. C'est une tendance commune à de nombreux groupes religieux que de vouloir s'éloigner de la terre et de la douleur qui y règne pour ne plus jamais faire l'expérience de ce qu'elle a de terrible : « Contentons-nous de la laisser derrière nous et reposons-nous dans le nirvana. » Vous avez peut-être remarqué que, dans le chant de repas oryoki, nous disons que le Bouddha « ne demeure pas dans le nirvana. Il demeure dans la perfection ultime ». On peut supposer que s'il ne demeure pas dans le nirvana, c'est que la perfection ultime doit être la compréhension totale du fait que samsara et nirvana ne font qu'un, et qu'il ne faut préférer ni l'immobilité ni le mouvement, mais qu'il faut être capable de vivre pleinement les deux.

Récemment, dans la cuisine d'un ami, j'ai vu sur le mur une citation d'une causerie de Chögyam Trungpa Rinpoché qui disait : « Garde la tristesse et la douleur du samsara en ton cœur, mais aussi la puissance et la vision du Soleil du Grand Est. C'est

ainsi que le guerrier peut faire une bonne tasse de thé. » Ça m'a frappée, car je me suis rendu compte que j'ai une certaine préférence pour l'immobilité. L'idée de garder la tristesse et la douleur du samsara dans mon cœur me parlait, mais j'ai compris que ce n'était pas ce que je faisais ; tout au moins, j'éprouvais une nette préférence pour la puissance et la vision du Soleil du Grand Est. Mon point de repère restait toujours d'être en éveil et de vivre pleinement, de me rappeler l'existence du Soleil du Grand Est – cette qualité qui cultive un état d'éveil continu. Mais garder la tristesse et la douleur du samsara dans mon cœur au même moment ? Cette citation m'a vraiment fait une forte impression. C'était on ne peut plus vrai : si on peut vivre avec la tristesse de la vie humaine (ce que Rinpoché appelait souvent le cœur tendre ou cœur de tristesse authentique), si on est disposé à sentir pleinement sa propre tristesse et celle de la vie en général et à toujours en prendre acte, sans pour autant s'y noyer parce qu'on garde en mémoire la vision et la puissance du Soleil du Grand Est, alors on fait l'expérience de l'équilibre et de la plénitude. Le ciel et la terre, la vision et l'aspect pratique sont unis. Nous parlons d'hommes et de femmes qui joignent le ciel et la terre, mais en fait ils sont déjà joints. Il n'y a aucune séparation entre samsara et nirvana, entre la tristesse et la douleur du

samsara et la vision et la puissance du Soleil du Grand Est. On peut les garder tous les deux en son cœur, ce qui est vraiment le but de la pratique. Et on en arrive ainsi à savoir faire une bonne tasse de thé.

Tout rituel sert à joindre la vision et le côté pratique des choses, le ciel et la terre, le samsara et le nirvana. Quand on comprend les choses comme il convient, l'ensemble de sa propre vie ressemble à une cérémonie. Alors tous les gestes de la vie sont des *mudras*[1] et tous les sons de la vie sont des *mantras*[2] – le sacré est partout. Voilà ce qu'il y a derrière les rites, ces pratiques réglées transmises dans les religions de différentes cultures. Le rituel pratiqué du fond du cœur est comme une capsule témoin. C'est comme si, il y a des milliers d'années, quelqu'un ayant une perspective claire et sans filtre sur la magie, la puissance et le sacré, s'était rendu compte qu'en sortant chaque matin saluer le soleil d'une manière très stylisée, en récitant peut-être un chant particulier accompagné d'offrandes et en s'inclinant, il entrait en contact avec cette richesse. Par conséquent, il aurait alors enseigné à ses enfants à faire de même et

1. Gestes symboliques des mains qui accompagnent les pratiques tantriques pour donner une dimension qualitative aux différents moments de la méditation.
2. Mots ou syllabes exprimant la quintessence de diverses énergies.

ses enfants à leur tour auraient montré le rituel à leurs propres enfants et ainsi de suite jusqu'à nos jours. C'est pourquoi, des milliers d'années plus tard, on continue à le pratiquer et à partager tout à fait le même sentiment. Il en est ainsi de tous les rites qui ont été transmis. Quelqu'un peut avoir une forte intuition et, au lieu de la perdre, la garder vivante grâce au rite. Par exemple, Rinpoché disait souvent que le dharma, les enseignements du Bouddha, sont comme une recette pour faire du pain frais. Il y a des milliers d'années, quelqu'un a découvert comment faire cuire le pain et, grâce à la recette transmise de génération en génération, on peut de nos jours sortir du four du pain prêt à la consommation.

Si j'en suis venue à voir le rituel comme une pratique unissant la tristesse et la douleur du samsara et la vision du Soleil du Grand Est, c'est qu'au fond il utilise les choses ordinaires pour exprimer notre reconnaissance à l'égard de la vie. Le soleil se lève le matin, nous pouvons utiliser le son du gong pour nous rassembler dans la salle de méditation, nous pouvons joindre nos mains en *gasshô*[1] et nous saluer les uns les autres, lever nos bols à oryoki avec trois doigts de la même manière qu'on l'a fait durant des

1. Littéralement « paumes de mains jointes ». Expression du bouddhisme zen désignant un très ancien geste des mains, commun à de nombreuses civilisations du monde (particulièrement en

siècles. À travers ces rituels, nous exprimons notre gratitude pour la nourriture, les objets et la richesse du monde. Nous levons notre bol puis, à la fin du dathün, nous rentrons chez nous et peut-être oublions-nous tout le rituel oryoki. Il se peut que nous revenions des années plus tard pour faire un autre stage et nous ressentons alors quelque chose d'émouvant à reprendre ce rituel. Peut-être l'avons-nous exécuté une première fois à l'âge de vingt ans et, soudain, à quatre-vingts ans, nous nous retrouvons en train de le pratiquer à nouveau. C'est comme un fil courant tout au long de notre vie : ce bol tenu au bout de nos trois doigts.

Authentique, accompli avec sincérité, le rituel nous aide à entrer en contact avec la puissance et la vision aussi bien qu'avec la tristesse et la douleur de la condition humaine. Quand la puissance et la vision se rejoignent, on a l'impression de bien faire les choses, pour elles-mêmes ; bien faire une tasse de thé signifie que, du début jusqu'à la fin, on le prépare parce qu'on apprécie le thé, l'eau bouillante et que

Orient) et qui exprime le salut, la demande, le remerciement, le respect ou l'adoration.

Dans cette action de « joindre les paumes des mains » s'exprime spontanément la conscience de l'unité des forces opposées du monde phénoménal (*Dictionnaire de la sagesse orientale*, traduit de l'allemand par Monique Thiollet, Robert Laffont éditeur, Paris, 1989) [*N.d.T.*].

tout ça donne quelque chose qui nourrit, a bon goût et réconforte. On ne le fait pas parce qu'on craint que quelqu'un ne nous regarde de travers si on ne le réussit pas. On ne le fait pas non plus à une vitesse telle qu'il est déjà fini avant même qu'on ait eu le temps de se rendre compte qu'on le préparait, sans compter qu'on en a déjà bu six tasses. Ainsi, qu'il s'agisse de fumer une cigarette, de boire une tasse de thé, de faire son lit ou la vaisselle – peu importe –, tout cela est un rituel au sens où on exécute chaque action comme il se doit, si on peut conserver en son cœur la tristesse aussi bien que la vision du Soleil du Grand Est.

Chögyam Trungpa Rinpoché adorait les rituels. Il en empruntait à toutes les traditions – tibétaine, japonaise, anglaise, etc. – pour en créer de nouveaux, comme, par exemple, sa façon d'entrer dans la salle de méditation. On était assis dans la salle quand, soudain, on entendait le crac des bâtons de cérémonie *(gandi)*, le ping du petit gong et le boum du grand tambour : « crac », « ping », « boum », « crac », « ping », « boum ». À mesure que le son se rapprochait, on savait que Rinpoché allait faire son entrée. Puis il était là, suivi des membres de son entourage. Il ne faisait qu'entrer dans la salle de méditation pour faire sa causerie, mais ce rituel d'entrée créait en quelque sorte un climat dans lequel l'espace s'ou-

vrait. On se sentait comme hors du temps. Ce n'était plus le 22 juin 1989, ce n'était plus une heure donnée du jour ou de la nuit, ou une année civile, il n'y avait plus que de l'espace. Il savait qu'en créant ces sons et ces rituels nous bénéficierions tous de cette expérience d'abolition du temps.

Les peuples autochtones ont toujours eu le sens des saisons, du lever et du coucher du soleil, ainsi que de la terre, et ils ont des rites pour les célébrer. Pour que personne n'oublie que tous les êtres sont reliés, les rituels de puberté et autres cérémonies sont parfaitement chorégraphiés comme une très belle danse. Les anciens savent comment les choses doivent se dérouler et ils lèguent donc leur savoir ; c'est ce qu'on appelle une lignée. Black Elk était déjà un saint homme sioux dans les années 1880, époque où son peuple était en train de perdre courage, de perdre le moral, car la manière dont il avait toujours vécu, qui lui avait donné un tel sentiment d'appartenance au monde, était sur le point d'être détruite. Pourtant il n'était pas trop tard, car son peuple n'avait pas encore tout perdu. À neuf ans, il eut une vision de ce qu'il pourrait faire pour sauver les siens, une vision de chevaux venant des quatre directions. Dans l'une de ces directions, les chevaux étaient blancs, dans l'autre alezans, dans la troisième, ils étaient de la couleur du daim, et dans la quatrième noirs. Ils étaient

accompagnés de jeunes filles portant des objets sacrés et de grands-pères chantant des prophéties. Chaque direction avait son symbolisme rituel complet. Il ne parla à personne de cette vision, car il pensait que personne ne le croirait. Mais, vers l'âge de dix-sept ans, il eut l'impression d'être sur le point de perdre la raison et se confia alors au sorcier, qui comprit aussitôt et dit : « Il faut passer à l'action. » Ils décidèrent donc de tout refaire, de peindre leurs corps comme il l'avait vu, de mettre en scène la vision tout entière.

Quand il eut une vingtaine d'années, les choses se dégradèrent complètement. Il aboutit, avec d'autres Indiens, dans le spectacle du Far West de Buffalo Bill. On les emmena en Europe sur un « bateau à pompe » pour y donner leur spectacle à Londres, avec leurs poneys et leurs costumes d'Indiens. Un soir, la reine Victoria vint voir le spectacle. Eh bien ! On pourrait croire qu'en 1886 un Sioux Oglala des Prairies et la reine Victoria n'avaient pas grand-chose en commun. Ce soir-là, pourtant, personne d'autre qu'elle ne se présenta au spectacle – la reine seule, dans son carrosse rutilant, escortée de sa suite. À la fin du spectacle, elle se leva et de sa petite main douce elle leur serra la main à tous. Il la trouva merveilleuse. Puis elle leur fit la révérence et ils furent si impressionnés par sa personne et son port de reine que les femmes se mirent à faire ce qu'on appelle le

trémolo et les hommes à pousser leur cri de joie, puis ils s'inclinèrent tous devant elle. Black Elk décida de l'appeler « Grand-mère Angleterre ». Elle avait tant de majesté et de présence. « Elle était petite, bien en chair et bonne pour nous. » Un mois plus tard, elle les invita à son jubilé d'argent. Comme il le raconte, quand avec les autres indigènes il arriva devant cette imposante construction, tout le monde se mit à hurler : « Jubilé ! Jubilé ! Jubilé ! » Dans son livre, il dit qu'il ne savait toujours pas ce que signifiait ce mot, ce qui ne l'empêcha pas de décrire ce qu'il avait vu. D'abord la reine Victoria arriva en carrosse doré, aux chevaux couverts d'or ; elle était parée de vêtements dont l'or brillait comme du feu. Puis, dans un carrosse noir, avec des chevaux noirs, avançait le petit-fils de la reine ; enfin, dans un carrosse noir avec des chevaux gris, sa famille suivait. Il décrivit tous les carrosses, tous les chevaux et tous les hommes en grande tenue montant des chevaux noirs ornés de plumets. Toute cette cérémonie avait un sens pour eux. Il dit qu'avant le jubilé il se sentait comme un homme qui n'aurait jamais eu de vision, mais que la vue de ce faste et de ce cortège solennel le relia à nouveau à son cœur. Quand la reine Victoria, dans son carrosse doré, arriva à la hauteur des Indiens, elle fit arrêter le carosse et se leva à nouveau devant eux. De nouveau, ils lancèrent tout en l'air, poussèrent leur

cri de joie et firent le trémolo, puis ils chantèrent pour Grand-mère Angleterre. Ça leur remonta le moral.

Le rituel peut être celui de la reine d'Angleterre ou celui des peuples des Prairies. Il transcende, en quelque sorte, le temps et l'espace. De toute façon, je pense que cela a un rapport avec le fait de conserver en son cœur à la fois la tristesse et la douleur du samsara de même que la vision et la puissance du Soleil du Grand Est. Toute notre vie peut être un rituel. Nous pouvons apprendre à marquer un temps d'arrêt au coucher et au lever du soleil. Nous pouvons apprendre à écouter le vent, nous pouvons apprendre à remarquer qu'il pleut, qu'il neige, qu'il grêle ou que le temps est au beau fixe. Nous pouvons entrer en contact avec ce temps qui est nous-même, et nous pouvons nous rendre compte qu'il est maussade. Plus il est maussade, plus il est vaste, et plus il est vaste plus notre cœur s'ouvre. Nous pouvons cesser de croire qu'une bonne pratique correspond à un temps serein et calme et qu'une mauvaise pratique correspond à un sale temps. Si nous pouvons contenir tout cela à la fois dans notre cœur, alors nous pourrons faire une bonne tasse de thé.

QUINZE

Le dharma enseigné et le dharma vécu

Selon la tradition, il y a deux façons de présenter les enseignements du Bouddha : le dharma qui est enseigné et le dharma qui est vécu. Le dharma qui est enseigné a été constamment exposé dans des livres et des conférences, de façon à en garder la pureté et la fraîcheur depuis l'époque du Bouddha. Bien que tout ait commencé en Inde, dans des contextes temporels, spatiaux et culturels très différents des nôtres, l'essence des enseignements a pu être transmise au Sud-Est de l'Asie, au Japon, à la Chine, à la Corée, au Viêt-nam et au Tibet – dans tous les pays où le bouddhisme s'est implanté –, par des gens qui pouvaient exprimer la sagesse qu'on leur avait transmise. De nos jours, il y a énormément de livres merveilleux sur les ensei-

gnements fondamentaux ; on peut lire Joseph Goldstein, Ayya Khema, Suzuki Roshi, Chögyam Trungpa, Tarthang Tülku et toutes les traductions d'Herbert Guenther. Il y a de nombreuses manières de lire et d'entendre les enseignements, et chacune d'elles a une saveur légèrement différente. Mais vous vous apercevrez que, si vous choisissez dans chacune de ces manières un thème, comme par exemple les quatre nobles vérités, la solitude ou la compassion, elles disent toutes la même chose sur ce thème, suivant leur style ou leur culture. Les enseignements sont les mêmes et leur essence est la même.

Le dharma qui est enseigné est comme un joyau, un joyau précieux. Comme la bodhichitta, il peut être recouvert par de la crasse et cependant la crasse ne le change pas. Quand on sort le joyau à la lumière et qu'on le montre à tous, il résonne dans les cœurs et les esprits de chacun. On peut aussi comparer les enseignements à une superbe cloche dorée, cachée dans une grotte sombre et profonde ; quand on la ressort pour la faire résonner, tous peuvent en entendre le son. C'est cela le dharma qui est enseigné. La tradition dit que le dharma peut être enseigné, mais qu'il faut avoir des oreilles pour l'entendre. On emploie souvent l'analogie des trois récipients. Si on est comme un récipient au fond duquel il y a un gros trou, alors, quand le dharma y est versé, il s'en

échappe immédiatement. Si on est comme un récipient contenant du poison, quand le dharma y est versé, il est réinterprété et se répand sous forme de poison. En d'autres termes, si on est plein de ressentiment et d'amertume, on pourrait le réinterpréter pour lui faire épouser son ressentiment et son amertume. Si le récipient est retourné sens dessus dessous, on ne peut rien y mettre. On doit être éveillé et ouvert pour entendre le dharma qui est enseigné.

Le dharma qui est vécu n'est pas un autre dharma, bien que parfois on ait l'impression qu'il soit très différent. Il n'est pas rare que, lorsque nous entendons les enseignements, ceux-ci résonnent dans notre cœur et notre esprit et nous inspirent, mais que nous ne puissions arriver à comprendre leur rapport avec notre vie quotidienne. Si tout va de mal en pis, lorsque nous perdons notre travail, ou que la personne que nous aimons nous quitte, ou qu'il nous arrive une autre catastrophe et que nos émotions dérapent et s'affolent, nous ne pouvons arriver à comprendre ce que cela a à voir avec les quatre nobles vérités. Notre douleur semble tellement forte que ces vérités en paraissent quelque peu pitoyables. Trungpa Rinpoché a dit un jour que le dharma doit être intégré à notre vie, car lorsque la qualité réelle de notre vie, y compris les obstacles, les problèmes et les expériences, qui nous poussent à nous interroger, se révè-

lent bouleversantes, aucune simple croyance philosophique ne peut jeter beaucoup de lumière sur la réalité que nous sommes en train de vivre.

Vous découvrirez par l'étude du dharma et la pratique de la méditation que rien de ce que vous avez entendu n'est séparé de votre vie. Le dharma est l'étude de ce qui est, et le seul moyen qui nous permette d'arriver à trouver ce qui est vrai passe par l'étude de nous-même. Le maître zen Dogen disait : « Vous connaître vous-même ou vous étudier vous-même c'est vous oublier, et si vous vous oubliez alors toute chose vous éveille. » Nous connaître ou nous étudier signifie seulement que cela est *notre* propre expérience de la joie, *notre* expérience de la douleur, *notre* expérience du soulagement et de la discussion ouverte, et *notre* expérience du chagrin. C'est tout ce que nous avons et c'est tout ce dont nous avons besoin pour vivre le dharma – pour nous rendre compte que le dharma et notre vie sont une seule et même chose.

J'ai été tellement frappée par la citation qui est apparue hier sur le tableau d'affichage que je vous la répète : « La pratique quotidienne consiste seulement à faire naître une acceptation et une ouverture complètes à toutes les situations, à toutes les émotions et à toutes les personnes. » On lit cette phrase,

on l'entend et peut-être même vais-je en parler, mais au fond, qu'est-ce que ça signifie ? Quand on lit cette citation, on pense avoir une idée de ce qu'elle veut dire à peu près, mais quand on essaye de la mettre en application, d'en faire l'expérience, alors les préconceptions qu'on a formulées sur le sens de celle-ci s'écroulent complètement ; on découvre quelque chose de frais, de neuf dont on n'avait jamais pris conscience auparavant. S'identifier personnellement au dharma veut dire vivre de cette façon, le tester, essayer de comprendre ce que cela veut vraiment dire quand vous perdez votre emploi, au moment d'une rupture amoureuse, ou lorsqu'on vous apprend que vous allez mourir du cancer. « Soyez ouvert et acceptez toutes les situations et tous les êtres. » Comment faire ? C'est peut-être le plus mauvais conseil que quiconque puisse vous donner, mais c'est à vous de voir.

Souvent nous entendons les enseignements d'une façon si subjective que nous pensons qu'on nous dit explicitement ce qui est vrai et ce qui est faux. Mais le dharma ne vous dit jamais ce qui est vrai ou ce qui est faux. Il vous encourage seulement à le découvrir pour votre compte personnel. Cependant, parce que nous devons utiliser des mots, nous construisons des formulations. Par exemple, nous disons : « La pratique quotidienne consiste simplement à développer

une acceptation complète de toutes les situations, de toutes les émotions et de tous les êtres. » Ça a l'air de dire : « C'est vrai et ce serait une erreur de ne pas le faire. » Mais ce n'est pas ce qui est dit. En fait, c'est plutôt un encouragement à trouver par nous-même, ce qui est vrai et ce qui est faux. Il s'agit d'essayer de vivre en appliquant ce principe et d'observer ce qui se passe. On se heurtera à tous les doutes, toutes les peurs et tous les moments d'espoir qu'on vit, et on devra se colleter avec eux. Quand on commence à vivre de cette façon, en se demandant : « Qu'est-ce que cela veut vraiment dire ? » ça ne manque pas d'intérêt. Après un certain temps, on en vient même à oublier qu'on pose la question ; on se contente de pratiquer la méditation ou de vivre sa vie, et on aura ce que la tradition appelle une intuition pénétrante, c'est-à-dire qu'on voit d'un regard neuf ce qui est juste. L'intuition vient soudainement, comme si on errait dans l'obscurité et que quelqu'un allume toutes les lumières et qu'on se rende compte qu'on est dans un palais. On s'écrie : « Chouette ! Ça a toujours été là. » Pourtant l'intuition est quelque chose de très simple ; ce n'est pas toujours « Chouette ! ». C'est comme si, durant toute notre vie, il y avait eu, trônant sur notre table, ce bol plein d'une matière blanche dont nous ignorons la nature. On a peur, en quelque sorte, de la découvrir. Peut-être est-ce du

LSD, de la cocaïne ou de la mort-aux-rats. Un beau jour, on humecte son doigt, on le plonge dans le bol, on attrape quelques petits grains, on y goûte et, grand Dieu ! c'est du sel. Personne ne peut nous dire le contraire – c'est tellement évident, tellement simple, tellement clair. Donc, des intuitions, nous en avons tous. Dans notre méditation, il nous arrive d'en avoir et peut-être même les partageons-nous. Je suppose que c'est ce à quoi servent toutes ces causeries, à partager des intuitions. On a l'impression d'avoir découvert quelque chose que jamais personne d'autre n'a su, et pourtant c'est quelque chose de très direct et de très simple.

On ne peut jamais nier le dharma qui est vécu parce qu'il est si direct et si vrai. Mais suivre le chemin qui mène du dharma enseigné au dharma vécu implique de s'autoriser et de s'encourager à ne pas toujours croire ce qui est enseigné, mais à se poser des questions. Tout ce qu'il reste à faire est de vivre de cette façon et cela deviendra notre voie. La citation du tableau d'affichage ajoute que, pour vivre ainsi, il faut rester ouvert et ne jamais se retirer. Ne jamais se replier sur soi-même. Il ne s'agit pas seulement de gentils petits aphorismes, mais bien des enseignements les plus profonds, dits avec une simplicité trompeuse. On pourrait penser : « Oh oui ! ne jamais se retirer, parfait, mais qu'est-ce que ça veut

dire ? » Il est bien évident que ça ne signifie pas qu'on est mauvais si on se retire ; on vous a enseigné maitri, la bienveillance, comment ne pas porter de jugement, comment s'accepter soi-même, sans avoir peur de la personne que l'on est. Voyez-vous ce que je veux dire ? Dans *Esprit zen, esprit neuf*, Suzuki Roshi raconte qu'il a reçu une lettre d'un de ses étudiants, qui lui écrivait : « Cher Roshi, vous m'avez envoyé un calendrier et chaque mois contient une maxime qui est une grande source d'inspiration, mais je ne suis même pas encore en février et je m'aperçois que je ne peux pas être à la hauteur de ces maximes. » Suzuki Roshi riait de voir que l'on pouvait utiliser le dharma pour se rendre malheureux. D'autres, encore, qui comprennent rapidement les concepts du dharma, peuvent utiliser celui-ci pour devenir arrogants et fiers. Quand on s'aperçoit qu'on comprend mal les enseignements, ce sont les enseignements eux-mêmes qui vous montrent toujours où on a dérapé. On peut aussi dire que le dharma est comme une toile sans couture dont on ne peut se dépêtrer.

Il faut vraiment prendre le dharma à cœur et ne pas seulement l'utiliser pour se sentir au chaud et en sécurité, ou bien pour renforcer son penchant au dénigrement de soi-même, ou sa tendance habituelle à rechercher à tout prix la perfection. Au début, il se peut qu'on utilise le dharma comme on s'est toujours

servi de toute autre chose, mais ensuite, parce qu'il s'agit du dharma, il pourrait arriver qu'on l'emploie pour se dénigrer ou pour devenir perfectionniste : « Oh, Seigneur ! J'utilise tout ça pour transformer le monde en un lieu où tout baigne dans l'amour et la lumière ou bien pour en faire une terre de dureté pleine d'amertume. »

Trungpa Rinpoché nous a raconté qu'à l'instar de la plupart des *tülkus*[1], il a été élevé de manière extrêmement stricte. On le battait lorsqu'on estimait qu'il ne se comportait pas comme un tülku, et il devait étudier de façon très assidue. Il nous disait qu'il était un garçon difficile et que, de ce fait, il était souvent puni, mais il était aussi malin et très fier de lui-même. Ses tuteurs ne le félicitaient jamais ; ils le grondaient sans cesse et lui disaient qu'il devait travailler encore plus dur. Cependant, il se rendait compte qu'ils étaient impressionnés par son intelligence supérieure. Quand vient pour lui le moment de rendre visite à son gourou, Jamgön Kongtrül de Séchen, pour faire le point sur ses études, il est impatient de montrer ses connaissances et son intelligence. C'est le matin, de bonne heure et, à travers la fenêtre, la lumière brille et illumine le visage de

1. Un tülku est une incarnation d'un maitre éveillé du passé, manifestant les qualités spirituelles de celui-ci.

Jamgön Kongtrül. Rinpoché s'assoit à côté de lui. Jamgön Kongtrül demeure silencieux quelque temps, puis il lui dit : « Bien, dis-moi ce que tu sais sur les six *paramitas*[1] », et Rinpoché lui débite le tout, à toute allure, d'un ton très assuré, avec toutes les références et tous les commentaires des différents maîtres. Quand tout est terminé, Jamgön Kongtrül reste de nouveau silencieux, puis il lui dit : « Mais que *ressens*-tu à propos de tout ça ? » Saisi, Rinpoché répond : « Quelle importance est-ce que ça peut avoir ce que je ressens ? C'est la façon dont on l'a toujours enseigné et on l'a enseigné de cette façon dès la première fois où on l'a présenté et c'est comme ça. » Jamgön Kongtrül dit alors : « C'est vraiment très bien de tout connaître du point de vue intellectuel, mais que ressens-tu par rapport à cela ? Quelle expérience en as-tu ? » Rinpoché disait que Jamgön Kongtrül dispensait toujours ses enseignements ainsi. Il voulait toujours savoir ce qu'était sa propre expérience de la générosité, de la discipline, etc. C'est cela que Jamgön Kongtrül s'employait à faire croître et à cultiver en lui.

Le dharma qui est enseigné, Trungpa Rinpoché l'entendait très bien et très clairement. Au cours de

1. Les six paramitas, ou « perfections », sont la générosité, la discipline, la patience, la vigueur, la méditation et la connaissance transcendantale.

sa vie, il avait appris énormément de choses et il insistait toujours pour que nous aussi nous apprenions et nous étudiions. Mais il se préoccupait surtout de ce que chacun de nous trouve la vraie signification de ce qu'il étudiait et n'accepte pas l'opinion de quelqu'un sans se poser lui-même des questions sur l'enseignement reçu. Par exemple, quand Rinpoché faisait des causeries sur les préceptes, il disait que c'était parfait de pouvoir connaître les deux cent cinquante ou trois cents préceptes par cœur, avec toutes leurs références, mais que l'essentiel était de connaître leur vraie signification. Par exemple, on peut savoir que le premier précepte stipule de ne pas tuer, et connaître toutes les histoires qui lui ont donné naissance, ou connaître la logique qui explique comment l'action de tuer accroît la fixation égotiste et comment le fait de tenir compte des préceptes coupe la chaîne des causes et des effets – on pourrait savoir tout cela, mais la vraie question, c'est : quand surgit le désir de tuer un être vivant, pourquoi se fait-il qu'on veuille tuer ? Qu'est-ce qui se passe alors vraiment ? Et quel serait le bénéfice de se retenir de tuer ? Que provoque cette retenue ? Comment se sent-on quand on se retient ? Qu'est-ce que cela nous apprend ? C'est ainsi que

Rinpoché a été formé et c'est ainsi qu'il nous a formés.

Le dharma qui est enseigné et le dharma qui est vécu sont des descriptions de la façon dont il faut vivre et utiliser sa vie pour s'éveiller au lieu de s'endormir. Et si on choisit de consacrer le reste de sa vie à essayer de trouver ce qu'éveillé veut dire et ce qu'endormi veut dire, je pense qu'on pourrait atteindre l'éveil.

SEIZE

Persévérer dans la même voie

À force de voyager et de rencontrer un grand nombre de personnes qui suivent des voies traditionnelles ou non traditionnelles, j'ai constaté que, pour aller plus à fond, il faut en quelque sorte s'engager sans réserve à découvrir la vérité, à vouloir en savoir plus, à rechercher ce qu'est le vrai sens, le *ngedön.* Et donc, si nous voulons entendre le dharma, nous pouvons le faire de bien des endroits différents, mais nous n'avons pas réellement pris un engagement tant que nous n'avons pas rencontré la voie particulière qui résonne juste dans notre cœur, et que nous n'avons pas décidé de la suivre. Ensuite nous établissons une relation avec cette lignée particulière d'enseignements et avec cette forme concrète de sagesse. Chaque religion, chaque croyance philoso-

phique, chaque groupe Nouvel Âge est porteur d'un certain type de sagesse et l'explore. Mais, le point important, c'est celui-ci : il vaut mieux ne pas changer de cheval pendant la course, si l'on peut dire, quel que soit ce cheval, car sinon, au moment même où nous commencerons à avoir vraiment mal, alors nous voudrons partir ou chercher autre chose.

Récemment, on m'a demandé d'enseigner un stage d'un week-end dans une sorte de supermarché spirituel du genre Nouvel Âge. Il y avait là une allée centrale autour de laquelle près de soixante-dix activités différentes étaient proposées. J'ai reçu un premier choc quand j'y suis entrée pour ma première conférence. Il y avait un grand panneau, semblable au tableau d'affichage d'une école, qui annonçait : Bonté fondamentale, pièce 606 ; Rolfing[1],

1. La forme la plus connue de thérapie de massage intensif est le rolfing, mis au point en Californie par Ida Rolf. Le rolfer utilise ses doigts, ses phalanges et ses coudes pour masser les faisceaux de muscles les plus profonds du corps. L'accent n'est pas tant mis sur les qualités ou les rythmes des mouvements, comme dans la relaxation dynamique, que sur la profondeur et l'intensité de la pénétration. Le but immédiat est de parvenir à une détente et un allongement de certains muscles et des aponévroses. Chaque zone corporelle rolfée a également un sens en terme d'affectivité. Par exemple, le rolfing de la zone cardiaque est lié à la chaleur et à l'affection. Extrait de *Free to Feel*, par Jerome Liss, M.D. Traduction française : *Débloquez vos émotions*, par J. de Panafieu et A. Blaess, Tchou éditeur, 1978 [*N.d.T.*].

pièce 609 ; Voyage astral, pièce 666, et ainsi de suite. Moi, j'étais une des nombreuses choses offertes. Les gens qui me rencontraient sur le parking ou pendant le déjeuner me demandaient : « Et vous, vous choisissez quoi, ce week-end ? » C'était très intéressant parce que je n'avais rien vu de ce genre depuis longtemps. Autrefois, j'ai pratiqué cela moi-même ; pour cesser, il a fallu que j'entende Rinpoché expliquer que ce lèche-vitrines spirituel était en fait une manière d'essayer de trouver la sécurité, de toujours chercher à se sentir plus à l'aise avec soi-même. Quand on persévère dans une voie, quelle qu'elle soit, c'est alors que commence réellement le voyage du guerrier. Et donc c'est ce que je recommande. Et je veux particulièrement préciser ce point, parce que, comme vous l'avez peut-être remarqué, mes références et mes sources d'inspiration sont assez éclectiques ; cela pourrait donner l'impression que je vous invite à aller à une Danse du Soleil[1] pendant un week-end, puis à entendre Thich Nhat Hanh pendant un autre, ou peut-être à participer à un atelier sur les enseignements de Krishnamurti. À bien y penser, il semble que cela ne fonctionne pas ainsi. Il est préférable de persévérer dans une voie et de se laisser modifier par elle. Quand nous sommes vraiment entré en contact

1. Il s'agit d'un rituel amérindien [*N.d.T.*].

avec l'essence de cette voie, quand nous avons vraiment commencé le voyage, alors tout nous parle et tout est un enseignement pour nous. Nous perdons notre esprit de clocher, mais nous savons aussi que le véhicule que nous utilisons est bien celui qui nous convenait.

La voie dans laquelle Trungpa Rinpoché formait ses étudiants était une combinaison des lignées kagyü et nyingma rattachées aux enseignements du bouddhisme tibétain. Lorsqu'il est arrivé aux États-Unis et qu'il a commencé à y enseigner, il a réellement aimé ce qu'il y a trouvé. Il a constaté que ses étudiants ne savaient rien. Il les comparait à un troupeau de poneys sauvages ou à un chenil plein de chiots labrador enjoués. Ils étaient très ouverts, pleins d'énergie, naïfs, jeunes ; la plupart d'entre eux vivaient en marge de la société, avaient de longues barbes et des cheveux longs, ne portaient pas de chemise et allaient nu-pieds. Il aimait cette situation car elle représentait un terrain très fertile. En Angleterre, où il avait pour la première fois rencontré des étudiants occidentaux, ceux qui s'intéressaient au bouddhisme étaient des érudits spécialisés dans ce domaine, incapables d'entendre le dharma, parce qu'ils ne pouvaient pas abandonner leurs idées préconçues sur la façon dont tout cela devait s'harmoniser avec leurs notions savantes

toutes faites. C'était leur obstacle, et lui, j'en suis sûre, se plaisait à travailler avec cela. En Amérique, l'obstacle était le matérialisme spirituel. Au début, Rinpoché a fait beaucoup de causeries portant sur ce thème ; les premiers chapitres de son livre, *Pratique de la voie tibétaine,* traitent très directement de cette question. J'irai jusqu'à dire que, pendant quatre ou cinq ans, le seul enseignement, ou presque, donné par Rinpoché, sous des formes et sous des titres très différents, était celui-ci : « Cessez de faire du lèche-vitrines, stabilisez-vous et explorez à fond la vérité d'un enseignement. » Cette façon de donner sans arrêt dans l'amateurisme spirituel n'était qu'une autre forme de matérialisme, une autre façon d'essayer de trouver la sécurité et le confort ; au contraire, si on persévère dans une voie, si on commence réellement à y travailler, on va nécessairement vivre tout un processus de transformation. On sera mis en présence de tous ses dragons personnels ; on va sans cesse être poussé hors du nid. Ce sera un grand rite d'initiation, qui pourra mener à une sagesse inouïe, une croissance et un développement spirituels sincères, authentiques, extraordinaires. Et ça fera une vie bien employée. Rinpoché insistait pour que ses étudiants arrêtent de donner dans le spirituel pour se sentir bien, planer ou faire mystique. Il était très cynique envers ce

qu'il appelait des trips et s'appliquait à les démolir. On peut bien imaginer ce qu'étaient ces trips aux États-Unis en 1970. Pour beaucoup d'entre nous, aucun effort d'imagination n'est nécessaire. Nous nous en souvenons bien – nous sommes des spécimens de laboratoire.

DIX-SEPT

L'inconfort

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de la gêne et de l'inconfort. Lorsqu'on entend des enseignements qui sonnent juste pour soi, lorsqu'on a une certaine confiance dans une pratique, lorsqu'il semble que c'est une façon de vivre qui en vaut la peine, on peut alors s'attendre à bien des inconvénients. Du point de vue de la vie quotidienne, il semble bon de faire ce qui évite les désagréments. Il n'y a rien à y redire. Mais quand on commence réellement le voyage du guerrier, c'est-à-dire quand on veut vivre pleinement au lieu de choisir la mort, quand on commence à ressentir cette passion pour la vie et la croissance, quand la découverte, l'exploration et la curiosité constituent le chemin, si l'on écoute son propre cœur, on découvre, au fond, que tout cela est souvent très désagréable.

Quand on prononce le vœu de refuge pour se faire bouddhiste, on devient un réfugié. C'est-à-dire qu'on quitte le foyer, on devient un « sans domicile fixe » dans un sens absolu. Bien entendu, il se peut qu'on habite un lieu superbe, entouré de sa famille et de ceux qu'on aime, ou au moins de ses chats et chiens, ou d'écureuils, de chevaux ou du vent. Et cependant, au fond de notre cœur, dès que nous entamons ce voyage, nous éprouvons le sentiment de quitter la maison et de devenir un sans-abri. Il y a une autre image qui illustre cela, c'est celle du *bardo*[1] : nous avons quitté la rive mais nous ne sommes pas encore parvenu quelque part. Nous ne savons pas où nous allons et nous sommes en mer depuis si longtemps que nous n'avons qu'un vague souvenir de l'endroit d'où nous venons. Nous avons laissé notre maison, nous n'en avons plus, nous nous languissons de revenir au bercail, mais c'est impossible. C'est ce qu'on appelle le bardo, l'entre-deux. Dans un sens, c'est, je crois, la situation dans laquelle nous sommes tous dans ce dathün, en ce moment. Bien que nous soyons encore ici, on pense au départ et on vit une situation de bardo ; on n'est ni tout à fait ici ni tout à fait ailleurs, on traîne dans cette sorte d'espace difficile

1. Un état intermédiaire. Ce terme désigne généralement la période comprise entre la mort et la prochaine renaissance.

et on doit le supporter heure après heure dans la méditation assise. Notre esprit va et vient, mais l'instruction de base, c'est seulement de quitter la maison, d'étiqueter cela « penser », quitter la maison et rester ainsi, sans domicile, avec cette sensation d'être au milieu de nulle part : « Ça a été si confortable ici pendant une période. Ça sera confortable de nouveau quand je serai chez moi, je crois. Mais est-ce si sûr ? »

Depuis avant-hier, je me sens dans cette sorte de bardo. Nous sommes encore dans ce dathün, mais il y a aussi un autre programme qui va bientôt commencer. Je me sens devenir nerveuse et agacée, j'imagine que j'ai attrapé un rhume, je me demande pourquoi j'ai des étourdissements et pourquoi je suis irritable. C'est simplement le bardo. Nous sommes encore ici, mais où sommes-nous en fait ? Tout cela est très dérangeant. C'est bien plus confortable d'être à la maison. Ce bateau sur lequel nous sommes embarqués n'est pas un paquebot de luxe. Il ressemble davantage aux embarcations des « boat-people » vietnamiens : les pirates peuvent arriver à tout moment, on ne sait pas si on va un jour atteindre l'autre rive ou si la nourriture ou l'eau ne vont pas manquer. Il n'est pas nécessaire de voir cette situation sous un jour sinistre mais elle pousse nettement à nous demander : « Est-ce là

que j'étais ? Est-ce là que je vais ? Où suis-je ? » Si vous pratiquez shamatha correctement – en fait je ne sais pas ce que veut dire pratiquer shamatha correctement mais, mettons, si vous pratiquez pendant un certain temps –, il arrive qu'on ait l'impression d'avoir complètement quitté la maison et d'être sans domicile. Le souffle sort, mais nous, où sommes-nous ? Ou parfois il y a dans notre esprit cette réalité agréable et douillette ou au contraire inconfortable, mais en tout cas très dense, et cela remplit tout l'espace très efficacement ; et puis nous nous éveillons de ce rêve pour dire « penser » et nous nous demandons peut-être où nous sommes, qui nous sommes et quelle est la date. Je ne me souviens pas, sommes-nous en 1978 – je sais que nous ne sommes pas en l'an 2000, mais en quelle année sommes-nous ? Avec ce temps qu'il fait, en quel mois sommes-nous ? En juin ? Cela ressemble plus à novembre ; peut-être est-ce août ? Quoi, où, quand ? Un réfugié, on est ce qu'on appelle un réfugié.

Dans son livre, *Né au Tibet*, Trungpa Rinpoché raconte son départ du Tibet au moment de l'invasion des communistes chinois. C'est une illustration frappante de la condition de réfugié. Un groupe important de quelque trois cents Tibétains, composé de vieillards, de bébés et de personnes de tous âges, quit-

ta le Tibet oriental, le Kham, avec des guides. Quand ils arrivèrent au Tibet central, les guides, qui ne connaissaient que le Tibet oriental, ne connaissaient donc plus le chemin. Le groupe se retrouva alors sans guide pour l'emmener en Inde. En outre, la neige était tellement profonde qu'elle atteignait les aisselles, et les moines les plus grands marchaient donc devant, se prosternant de tout leur corps dans la neige, se relevant et se prosternant à nouveau pour ouvrir un chemin. Parfois, ils grimpaient tout en haut d'une montagne pour s'apercevoir qu'ils s'étaient trompés et qu'ils devaient refaire le même trajet en sens inverse. Ils n'avaient que peu de nourriture et, de plus, s'ils avaient été découverts, ils auraient été fusillés par les Chinois. Un jour, ils durent traverser une rivière et leurs vêtements gelèrent sur eux. Rinpoché racontait que la glace était si tranchante que leurs *chubas* (vêtements) et leurs robes leur coupaient la peau quand ils essayaient de s'asseoir. Pas très confortable. Rinpoché racontait aussi que tout cela faisait une sorte de cliquetis quand ils marchaient. Et il disait en blaguant : « Oh, oh, j'espère que les Chinois ne nous entendent pas ; ils pourraient croire qu'il s'agit d'une sorte de code : cling, cling, cling. » Il disait que personne n'avait trouvé ça drôle. (Et il répète sans cesse des hitoires sur les plaisanteries qu'il faisait à propos de la situa-

tion et finit toujours en disant : « Mais personne ne trouvait ça drôle. »)

Une fois le voyage terminé, les réfugiés se retrouvèrent en Inde, sans maison, dans un climat très différent de ce qu'ils avaient connu. À passer ainsi d'une région élevée, froide, claire, à une région basse, chaude, sèche et poussiéreuse, beaucoup attrapèrent la tuberculose. Après un certain temps, le gouvernement de Nehru se montra très accueillant pour les Tibétains, mais, à leur arrivée, et même si les Indiens étaient hospitaliers, les réfugiés n'en étaient pas moins sans toit. Personne ne savait qui ils étaient. Il n'y avait aucune différence entre un tülku ou le supérieur d'un monastère et une personne ordinaire. Tous étaient mis au même niveau.

Un réfugié : voilà ce que cela signifie de devenir bouddhiste, de devenir quelqu'un qui, de tout son cœur, utilise sa vie pour s'éveiller au lieu de s'endormir. C'est très inconfortable. Trungpa Rinpoché appréciait les leçons que donne l'inconfort ; c'était aussi un homme qui vivait à fond. Que la situation soit confortable ou non ne lui importait pas. Sa vie était en quelque sorte comme un voyage qu'il vivait au maximum. Dès lors qu'on sait que le but de la vie est simplement de marcher droit devant et d'utiliser tout ce qui arrive pour s'éveiller au lieu de s'endor-

mir, alors on accepte l'inconfort avec tout son être et le confort aussi.

Rinpoché insistait sur l'inconfort. Par exemple, il faisait toujours attendre ses élèves quand il faisait une causerie. Je ne pense pas que c'était volontaire ; il était simplement ce qu'il était. À un certain *abbhisheka* (cérémonie de transmission de pouvoir), il laissa attendre les participants pendant trois jours. Souvent, quand il se décidait enfin, on avait abandonné toute attente à un point tel que l'on ne pensait même plus que l'événement allait réellement se produire. Quand il a décidé que nous devions tous déménager en Nouvelle-Écosse, il taquinait les gens parce qu'ils étaient sans cesse préoccupés de leur propre confort : « Oh, vous n'allez pas accepter ce changement parce que cela peut vouloir dire quitter votre belle maison et votre bon emploi. Ça ne sera peut-être pas si facile de trouver du travail en Nouvelle-Écosse. » Parfois je pense qu'il voulait qu'on déménage en Nouvelle-Écosse simplement parce que c'était tellement malcommode. La recherche du confort tue le courage, tel était en gros le message. Rechercher le confort douillet, comme si c'était sa principale raison d'exister, cela ne cesse d'empêcher quelqu'un de faire quelque chose de nouveau, de faire un saut en avant ou quelque chose

d'inhabituel, comme d'aller en tant qu'étranger dans un pays étrange[1].

Le fils aîné de Rinpoché, le Sawang Ösel Mukpo, me confiait que son père lui avait dit qu'il tenait à disposer les meubles dans sa propre maison de façon à devoir étirer son bras pour prendre un verre posé sur une table. Au lieu de rapprocher la table pour que tout soit pratique, il voulait qu'elle soit plus loin de quelques centimètres pour que cela lui impose un effort. Rinpoché répétait souvent qu'il était bon de porter des vêtements un peu trop serrés. Lui-même, sous ses vêtements, portait un obi, cette large ceinture qui accompagne le kimono ; et il le portait très serré, de façon à se sentir mal à l'aise s'il s'avachissait – il était donc obligé de tenir bien droites « la tête et les épaules », selon son expression. Il dessinait des uniformes ; je me souviens d'un uniforme qu'il avait dessiné pour une cérémonie : il était fait de laine rêche, avec un col haut et, dehors, il faisait très chaud et humide, environ 32 °C. Il affirmait que tous ces désagréments nous stimulent, en fait qu'ils gardent éveillé, provoquent des brèches dans notre réalité douillette et sans défaut, centrée sur nous-même.

1. *Étranger dans un pays étrange. Stranger in a Strange Land* est un roman de science-fiction devenu un classique [*N.d.T.*].

Ces derniers jours, je ne me sentais pas dans mon assiette, cela me poussait à me dire : « Que vais-je faire ? Me dégonfler ? Oui, je me dégonfle. Ça ne gêne personne. » Puis, je me suis aperçue que les autres commençaient à se sentir mal à l'aise parce que je leur avais parlé brusquement. Ils n'avaient rien fait de mal ; c'est seulement moi qui me sentais irritable. On comprend donc que ce qu'on ressent affecte les autres et pourtant on ne veut pas faire semblant de se sentir bien quand on est d'une humeur massacrante. C'est comme un kôan[1] avec lequel il faut se débrouiller. Si on y met réellement tout son cœur, il faut sans cesse se débrouiller avec ce kôan de l'inconfort. C'est très gênant, très malcommode de s'apercevoir qu'on est irritable, qu'on a mal à la tête ; c'est malcommode d'être malade et encore plus de perdre sa belle présence rayonnante et d'être seulement un connard bien ordinaire. C'est très gênant quand les gens ne nous considèrent plus comme quelqu'un de merveilleux, quand ils voient que nous avons de l'œuf dans la barbe, ou qu'au milieu de la cérémonie oryoki ils voient que nous avons du fil dentaire collé

1. Dans le bouddhisme zen, il s'agit d'une formulation empruntée à un sûtra donnant une indication sur l'Ultime Vérité. Le caractère fondamental de tout kôan est le paradoxe. Sa solution passe par un brusque changement du niveau de compréhension (*Dictionnaire de la sagesse orientale*, traduit de l'allemand par Monique Thiollet, Robert Laffont éditeur, Paris, 1989) [*N.d.T.*].

à la plante du pied. C'est très gênant de se sentir embarrassé, de ne pas se sentir à la hauteur de la situation.

J'ai reçu le premier enseignement dont je me souvienne dans un Dharmadhatu, un des centres fondés par Rinpoché. Un des étudiants les plus expérimentés faisait une causerie qui commençait par ces mots : « Si ces enseignements vous intéressent, vous devez aussi accepter le fait que vous ne les dominerez jamais complètement. » Pour moi, c'était une affirmation scandaleuse. Il le disait très clairement : « Vous ne maîtriserez jamais tout cela. Vous ne contrôlerez jamais complètement tout cela. Jamais vous n'arriverez à en faire un beau paquet bien ficelé. »

La vie est tellement incommode. C'est tellement incommode de diriger ce monastère, je peux vous l'assurer. Vous finissez d'organiser la cuisine et alors le comptable s'en va. Vous remettez la comptabilité en marche et c'est l'économe qui part. Vous arrivez à avoir un bon économe, un bon cuisinier, un bon comptable et d'un seul coup il n'y a plus ni moines ni moniales dans le monastère. Finalement tout marche bien et alors c'est l'eau qui manque pendant une semaine, puis l'électricité, et la nourriture commence à pourrir. C'est tellement incommode.

Savoir vivre de tout son cœur est un don précieux, mais personne ne peut nous en faire cadeau. Il faut trouver le chemin qui a du cœur et ensuite le parcourir impeccablement. En route, nous rencontrons nos propres crispations, nos maux de tête, nos échecs complets. Mais si l'on pratique, si l'on suit le chemin de tout son cœur, ces inconvénients ne sont pas un obstacle. Ils constituent simplement une certaine texture, une certaine énergie de vie. Et plus encore, quand « ça plane », quand tout va bien, quand on pense : « Voilà, c'est celui-là le chemin qui a du cœur », alors d'un seul coup on tombe à plat ventre. Tout le monde en est témoin. On dit alors : « C'est donc ça le chemin qui a du cœur ? On dirait plutôt le chemin du vol plané dans la boue. » Mais puisqu'on est engagé à fond dans le voyage du guerrier, on se sent aiguillonné, stimulé. C'est comme lorsque quelqu'un rit de nous et nous met au défi de trouver ce qu'il faut faire alors que nous n'en avons aucune idée. Ça nous rend plus humble. Ça ouvre notre cœur.

DIX-HUIT

Les quatre rappels

Traditionnellement, les quatre rappels nous disent pourquoi nous devrions faire un effort continu pour revenir au moment présent. Le premier d'entre eux nous rappelle que notre naissance sous forme humaine est précieuse ; le second nous signale la vérité de l'impermanence ; le troisième, la loi du karma ; et le quatrième indique à quel point il est vain de continuer à errer dans le samsara. Aujourd'hui, j'aimerais parler de ces quatre manières de nous éveiller sans cesse, de nous rappeler pourquoi nous pratiquons, pourquoi, à notre retour à la maison, nous pourrions essayer d'aménager un espace pour y méditer chaque jour et simplement être complètement avec nous-même, comme nous l'avons fait ici pendant un mois. Et d'ailleurs, pourquoi nous préoccupons-nous de nous éveiller au

lieu de retourner au sommeil ? Pourquoi passer le reste de notre vie à semer des graines d'éveil, à souhaiter faire un bond en avant, à s'ouvrir plus et devenir un guerrier ? Pourquoi donc ? Pourquoi se préoccuper de s'asseoir sur un coussin alors qu'il y a ces ennuis d'argent, ces problèmes conjugaux, ces tracas avec les amis, ces difficultés à communiquer, tous ces soucis, tout ce qui semble nous emprisonner ? Pourquoi se préoccuper de regarder vers le ciel, de trouver une brèche ou un trou dans cet épais bavardage mental ? Nous ne cessons de nous poser ces questions essentielles.

Les enseignements sur les quatre rappels concernent ces questions. Vous pouvez y penser à n'importe quel instant, que vous habitiez à l'abbaye de Gampo, à Vancouver, dans le Minnesota, à Chicago, à New York, dans le cachot de Calcutta, sur le sommet de l'Everest ou au fond de l'océan. Que nous soyons un *naga* (un être des eaux), un fantôme, un être humain, un être du monde de l'enfer ou de celui des dieux, qui que nous soyons, nous pouvons réfléchir à ces quatre rappels du pourquoi de notre pratique.

Le premier rappel, c'est notre précieuse naissance humaine. Nous tous ici présents avons ce qu'on appelle traditionnellement une bonne naissance,

rare et merveilleuse. Il nous suffit de lire *Time Magazine* et de faire la comparaison avec presque tous ceux dont on parle à chaque page pour comprendre que nous avons certes nos misères, nos désagréments psychologiques, notre sentiment d'emprisonnement, et ainsi de suite. Mais cela n'est pas grand-chose par rapport aux gens qui sont écrasés par des tanks, qui meurent de faim, qui sont bombardés, qui sont en prison ou souffrent d'une dépendance à l'alcool ou à la drogue ou à toute autre substance ayant un pouvoir destructeur. J'ai lu récemment l'histoire d'une jeune fille de dix-neuf ans, accro au crack, enceinte de neuf mois, dont la vie consiste à se piquer puis à se prostituer pour gagner l'argent qui lui permet de se piquer à nouveau. Elle était sur le point de donner le jour à un bébé qui allait être drogué dès sa naissance. Toute sa vie se résume à ça ; et elle va poursuivre ce manège jusqu'à en mourir. D'un autre côté, mener une vie douillette où tout est confort n'est pas vraiment utile. On n'a pas alors la possibilité d'acquérir une compréhension de la souffrance des autres ou de laisser son cœur s'ouvrir. On est complètement pris au piège des plaisirs, par exemple celui d'avoir deux ou trois cents paires de chaussures dans son placard, comme Imelda Marcos, ou de posséder une belle maison avec une piscine, et ainsi de suite.

Il est fondamental de comprendre que nous avons tout ce qu'il nous faut. Nous ne souffrons pas d'une douleur extrême et inévitable. Nous ne jouissons pas d'un plaisir total qui nous ferait nous assoupir dans l'ignorance. Quand nous commençons à nous sentir déprimé, il est utile de penser à cela. C'est peut-être le moment de lire nombre de journaux et de nous souvenir à quel point la vie peut être terrifiante. Nous sommes sans cesse dans une situation où quelque chose pourrait nous arriver. On n'en sait rien. Nous sommes juifs et nous vivons en France, en Allemagne, en Hollande, en 1936, nous vivons normalement. On se lève le matin, on prend deux ou trois repas par jour, la routine, et un jour la Gestapo arrive et nous emmène. Ou alors nous vivons à Pompéi et d'un seul coup un volcan entre en éruption et nous voilà sous la lave. N'importe quoi peut arriver. Nous vivons un temps plein d'incertitude. Nous ne savons pas ce qui peut se passer. Demain chacun d'entre nous peut découvrir qu'il a une maladie incurable ou que c'est le cas de quelqu'un qu'il aime beaucoup.

En d'autres termes, la vie peut soudainement changer du tout au tout. Tout peut arriver. Notre vie est donc précieuse, très précieuse et très douce. Nous sommes entouré de cette beauté, nous avons une bonne santé, l'intelligence, de l'instruction, assez

d'argent, et ainsi de suite, et pourtant chacun d'entre nous a eu dans ce dathün ses moments de dépression, chacun d'entre nous a éprouvé cette sensation au creux de l'estomac. On ne peut le nier. Rinpoché nous a appris une chose qui était d'ailleurs claire dans son comportement pour tous ceux qui le connaissaient – bien que ça ne soit pas facile à mettre en pratique –, c'est que la dépression n'est pas une raison valable pour oublier à quel point l'ensemble de la situation est précieuse. La dépression, c'est comme le temps qu'il fait, ça va et ça vient. Il y a beaucoup de sensations, d'émotions, de pensées ; elles vont et viennent sans cesse, mais nous ne devons pas pour autant oublier à quel point la situation est précieuse.

Commencer à se rendre compte à quel point la vie humaine est précieuse devient un de nos outils les plus puissants. C'est comme la reconnaissance. Si on est plein de reconnaissance du simple fait que l'on est en vie, alors même si les camions des nazis viennent nous embarquer, nous ne perdons pas ce sentiment de reconnaissance. Un slogan du mahayana dit : « Sois reconnaissant envers tous. » Au fond, peu importe si la situation s'envenime, une fois que nous éprouvons ce sentiment de gratitude envers notre propre vie et ce qu'il y a de précieux dans la naissance sous forme humaine, il peut nous accompagner dans n'importe quel monde. Je veux dire que

c'est facile dans la *situation présente.* Si nous pensons que nous pouvons commencer à éprouver ce sentiment de gratitude lorsque nous sommes dans le monde des enfers, si nous pensons que nous pouvons retrouver notre entrain comme ça, soudainement, nous verrons pourtant que c'est environ cinq cent pour cent plus difficile que dans la situation présente ; nous aurons du mal à y arriver. Nous sommes actuellement dans la situation la meilleure et la plus facile. Il faut s'en souvenir. Il faut se rappeler toutes les causeries entendues à propos de la bonté fondamentale, de la bonne humeur fondamentale et de la reconnaissance.

Le vajrayana insiste beaucoup sur la dévotion, qui pourrait être vue comme une sorte d'immense gratitude avec une vaste perspective. La dévotion consiste à se souvenir de tous ceux qui ont travaillé si dur avant nous, qui avaient la même névrose, la même douleur que nous, la même dépression, les mêmes maux de dents, les mêmes difficultés dans leurs relations avec les autres, les mêmes factures à payer, tout comme nous, et qui pourtant n'ont jamais abandonné. Et parce qu'ils n'ont jamais abandonné, ils sont une source d'inspiration pour nous. Ce sont nos héros et nos héroïnes, pourrait-on dire ; car quand nous lisons leur histoire (comme celle de Milarépa, par exemple), nous nous identifions complètement à

ce qui se passe, au lieu de nous sentir intimidé. Nous nous voyons nous-même dans chacun des épisodes ; nous nous rendons compte qu'il est possible de persévérer et de ne jamais abandonner. Nous ressentons de la dévotion envers cette lignée de personnes qui ont travaillé si dur pour nous rendre la vie plus facile. Il arrive qu'on rencontre un maître qui semble personnifier cela pour nous ; on peut alors éprouver de la dévotion envers ce guru. C'est comme si ces femmes et ces hommes nous transmettaient une lignée qui se caractérise par la reconnaissance, le courage, l'entrain et la vision. Et ils sont tout à fait comme nous, si ce n'est que parfois nous perdons confiance. Ces exemples sont là et nous éprouvons beaucoup de gratitude et de dévotion envers eux. Cela nous donne du courage et nous fait penser que nous aussi nous pourrions prendre place dans cette lignée. Ensuite, ce que *nous* faisons *nous-même* pour prendre conscience de notre précieuse naissance en tant qu'être humain peut être une source d'inspiration pour tous.

Au début des années soixante-dix, un ami me répétait sans cesse : « Quoi que tu fasses, n'essaie pas de te débarrasser de ce que tu ressens. » Et il ajoutait : « Tout ce que tu peux apprendre en travaillant sur ce qui te décourage, t'effraie, te déroute, tout sentiment de haine ou d'infériorité, tout ce que tu peux faire en

travaillant là-dessus, fais-le, s'il te plaît, parce que ça sera une grande inspiration pour les autres. » C'était vraiment un bon conseil. Et quand je commençais à me sentir déprimée, je me souvenais : « Oh, un instant, peut-être qu'il faudrait simplement que j'imagine comment me ressaisir sincèrement, parce qu'il y a beaucoup de gens qui souffrent ainsi ; et si je peux le faire, eux aussi le peuvent. » J'avais alors l'impression d'être reliée aux autres. « Si quelqu'un comme moi, tout ce qu'il y a de plus ordinaire, peut le faire, alors tout le monde peut y arriver. » Je me disais : si une personne lamentable comme moi – étouffée par la colère, la dépression et le sentiment d'être trahie – peut y arriver, n'importe qui le peut ; alors je vais essayer. C'était un bon conseil qui m'a aidée à me rendre compte de l'aspect précieux de ma naissance en tant qu'être humain.

Le second rappel concerne l'impermanence. La vie est très courte. Même si nous vivons jusqu'à cent ans, c'est très court. Et la durée de la vie est imprévisible. Notre vie est impermanente. En ce qui me concerne, j'ai peut-être encore trente ans à vivre, peut-être trente-cinq, au grand maximum. Il ne me reste peut-être que vingt ans à vivre. Peut-être moins d'une journée. Cela me fait réfléchir de savoir qu'il me reste si peu de temps à vivre. J'ai envie de bien l'utiliser. Si nous nous rendons compte que nous

n'avons pas tellement d'années à vivre, si nous vivons comme s'il ne nous restait réellement qu'un jour à vivre, alors ce sentiment d'impermanence renforce encore notre gratitude et notre sensation de vivre quelque chose de précieux. La tradition nous apprend qu'on commence à mourir au moment même où l'on naît. Je me souviens qu'à Boulder, chaque année, les « Hare Krishna » faisaient une exposition de personnages de taille humaine qui montrait un nouveau-né et des figures le représentant à tous les âges de la vie. Nous ne pouvions pas éviter de nous identifier avec ce personnage qui grandit, devient plus fort au début de sa vie ; puis le processus s'inverse et on le voit vieillir jusqu'à n'être plus qu'un cadavre. On ne sait même pas si on aura le privilège de passer par toutes ces étapes. Et même si on les franchit, l'impermanence est bien réelle.

Quand on est déprimé, on se dit peut-être : « Pourquoi est-ce que je m'ennuierais à méditer, à essayer de trouver la raison de cette déprime, dans mon propre intérêt ou dans celui des autres ? Pourquoi est-ce que je me sens sans énergie ? Comment se fait-il que le ciel, qui était si bleu hier, soit si gris aujourd'hui ? Comment se fait-il que tout le monde me souriait hier alors qu'aujourd'hui tout le monde me regarde de travers ? Pourquoi est-ce que hier j'avais l'impression de tout faire correctement

alors qu'aujourd'hui je fais tout de travers ? Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ? » Même pendant une retraite on peut se sentir déprimé. On ne peut faire porter la responsabilité de ce qui se passe à personne ; mais cette sensation est là, malgré tout. On se demande : qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que c'est ? Je veux le savoir. Comment est-ce que je peux me secouer ? Que puis-je faire qui sorte de la routine ? Comment sortir de cette ornière ?

Comment pouvons-nous arrêter ce processus qui recommence sans cesse ? Les enseignements disent : « Eh bien, c'est pour cela que nous méditons. C'est à cela que sert l'attention. Regardez attentivement. Soyez attentif aux détails. » Se souvenir de l'impermanence pousse à revenir aux enseignements, à les examiner, à voir ce qu'ils disent sur la façon de travailler sur sa propre vie, sur la façon de se ressaisir, de retrouver le moral, de travailler avec ses émotions. Pourtant, parfois, on va lire et relire les enseignements sans trouver de réponse nulle part. Mais peut-être que c'est dans un bus que quelqu'un vous donnera la réponse, ou vous la trouverez en regardant un film, ou même une publicité à la télévision. Si vous vous posez réellement ces questions, vous trouverez la réponse partout. Mais, sans question, à coup sûr, il n'y a pas de réponse.

L'impermanence signifie que l'essence de la vie est éphémère. Certaines personnes ont une pratique de l'attention si habile qu'elles peuvent réellement voir chaque petit mouvement de leur esprit. Ça bouge, ça bouge, ça bouge. Elles peuvent aussi sentir les changements dans leur corps : ça change, ça change, ça change. C'est très impressionnant. Le cœur pompe le sang sans cesse, le sang circule, la nourriture est digérée et tout le processus se produit. C'est étonnant et très impermanent. Chaque fois que nous montons dans une voiture, ce pourrait être notre dernière balade. Si nous avons de fortes tendances à la paranoïa, l'impermanence peut nous rendre fou, au point d'avoir peur de mettre le pied sur la chaussée ou de sortir de la maison. Nous nous rendons compte à quel point la vie est dangereuse. Et c'est bon d'en prendre conscience, car cela donne de la réalité à notre sens de l'impermanence. C'est bon de comprendre que nous mourrons un jour, que la mort se pose sur notre épaule sans cesse. Dans beaucoup de religions, il y a des méditations sur la mort ; elles font pénétrer dans nos cerveaux obtus l'idée que la vie n'est pas sans fin. La fin se produira peut-être dans quelques instants. Parfois, il est dit dans les enseignements que la fin de chaque expiration c'est vraiment *la* fin ; la possibilité de mourir complètement est réelle. Suzuki Roshi donnait ces

instructions : « Asseyez-vous immobile. N'escomptez rien. Acceptez seulement de mourir encore et toujours. » Que cela soit un rappel pour nous. Accepter de mourir ainsi sans cesse renforce le premier rappel dont nous avons parlé, le sentiment que la vie est précieuse et que nous devons en être reconnaissant. L'impermanence peut nous enseigner beaucoup de choses sur la façon de retrouver le moral. De temps en temps, laissez-vous être effrayé par l'impermanence. On dit : « Pratiquez comme si vos cheveux étaient en feu. » C'est bien si cela vous effraie. La peur peut vous amener à poser beaucoup de questions. Si elle ne nous déprime pas tout à fait, elle nous fera nous interroger : « Qu'est-ce que cette peur ? D'où vient-elle ? Qu'est-ce qui m'effraie ? » Peut-être sommes-nous effrayé par des choses très passionnantes que nous avons encore à découvrir. L'impermanence est un puissant rappel.

Le troisième rappel est le karma : toute action a un résultat. On pourrait faire un séminaire tout entier sur la loi du karma. Mais, au fond, dans la vie quotidienne, cela rappelle que la façon dont on vit a de l'importance. Elle est particulièrement importante en ce qui concerne l'esprit. Chaque fois que nous pouvons prendre acte de nos pensées, les laisser passer et revenir à la fraîcheur de l'instant présent, nous semons des graines d'éveil dans notre inconscient.

Après quelque temps, il en résulte que notre pensée est plus éveillée, plus ouverte. Nous nous conditionnons à être ouvert plutôt qu'à être endormi. Il se peut que nous soyons pris dans nos pensées mais nous pouvons nous en sortir grâce à la manière dont nous utilisons notre esprit, dont nous consentons à revenir au simple moment présent, à son immédiateté. Chaque fois que nous sommes disposé à faire cela, nous semons des graines pour notre propre avenir, nous cultivons l'éveil fondamental et inné en aspirant à laisser tomber nos mécanismes habituels et à faire quelque chose de neuf. Au fond, il s'agit de ne plus s'agripper aux pensées, au bouillonnement des pensées et de revenir à l'instant présent.

Dans un de nos chants, nous disons : « Tout ce qui émerge est frais, c'est l'essence de la réalisation. Accordez votre grâce pour que ma méditation soit libre de concepts. » Fraîcheur, ici, signifie consentir à se redresser si on s'affaisse. Si on a envie de rester au lit toute la journée avec le drap sur la tête, c'est la volonté de se lever, cela veut dire prendre une douche avec un bon savon, aller au magasin acheter quelque chose d'appétissant, repasser sa chemise, cirer ses chaussures, enfin tout ce qu'il faut pour se ragaillardir. Cela veut dire faire ce qu'il faut pour chasser l'envie de tout jeter par terre, de tout pousser sous le lit, de rester sale, de se vautrer dans cette obscurité.

Quand on se sent comme ça, c'est comme si le monde entier allait dans le même sens que notre état d'esprit, comme s'il en était le miroir. On dirait que tout est obscur. On irrite tout le monde, tout se ferme devant nous. Il n'est pas facile de retrouver le moral et parfois on a l'impression d'être hypocrite, d'aller à l'encontre de sa nature. Si on veut sortir de cet engluement qu'on connaît bien, on est le seul à pouvoir le faire. C'est ce qu'indique le rappel.

Je n'essaie pas de dire à tout un chacun ce qu'il doit faire. Je parle simplement du fait de voir comment on revient toujours aux mêmes comportements habituels quand on se met à éprouver des sentiments désagréables, tels que la peur, la dépression ou la gêne. On fait toujours la même chose ; on se referme selon un processus habituel, très ancien. Selon la loi du karma, toute action a un résultat. Si on reste au lit toute la journée, la couverture sur la tête, si on mange trop pour la millionième fois dans sa vie, si on se soûle, si on se drogue, c'est-à-dire si on donne libre cours aux habitudes qui donnent l'impression de rendre la vie plus facile, on sait bien que cela conduit encore plus à la déprime et au découragement. Plus nous vieillissons, plus nous savons que cela ne peut que nous rendre encore plus misérable. La loi du karma dit : « Eh bien, comment veux-tu te sentir demain, la semaine prochaine, l'année prochaine,

dans cinq ans, dans dix ans ? » C'est à nous de décider ce que nous voulons faire de notre vie. Cela ne signifie pas que nous devons nécessairement être un champion quand il s'agit de nous remonter le moral, ou que nos tendances habituelles n'ont jamais raison de nous dominer. Le point important reste cette idée du rappel. De temps en temps vous pouvez vous dire : « Je n'en ai rien à foutre », mais quand on a passé quatre jours au lit, avec ses chaussettes, dans des vêtements qui sentent, la bouteille vide à côté du lit – ou n'importe quel autre scénario de ce genre –, alors on se dit : « Je pourrais peut-être sortir m'acheter une chemise, prendre une douche, aller au bord de la mer ou marcher à la montagne, ou me cuisiner un bon repas ou faire *quelque chose* pour améliorer tout cela, pour me remonter le moral. » Même si on a le cœur très lourd, au lieu de s'empoisonner, on peut sortir s'acheter un excellent filet mignon ou ce qu'on aime le plus – dans mon cas, ce serait une excellente pêche.

Selon la loi du karma, nous semons les graines et en récoltons les fruits. Il peut être très utile de s'en souvenir. Et donc, quand on se retrouve une fois de plus dans cette sombre situation où l'on s'est déjà enfoncé un nombre incalculable de fois, on peut penser : « C'est peut-être le moment d'empoigner cette petite pelle dorée et de me sortir de ce trou. » Je

me souviens très bien de ma première entrevue avec mon maître, Chögyam Trungpa Rinpoché ; en effet, j'hésitais un peu à lui parler de ce qui posait vraiment un problème dans ma vie. J'ai donc gâché toute l'entrevue à bavarder. De temps à autre, il revenait à la même question : « Comment se passe votre méditation ? » et je lui disais : « Oh, très bien », et je reprenais mon bavardage. Et, à la fin, à la dernière seconde, j'ai tout lâché : « C'est vraiment très difficile, je suis enragée et patati et patata. » Il me raccompagna à la porte et dit : « Oui, cela ressemble à une grosse vague qui arrive et qui vous renverse ; et vous vous retrouvez au fond de l'eau, la figure dans le sable ; et, bien que vous ayez du sable partout dans le nez, la bouche, les oreilles et les yeux, vous vous relevez et vous recommencez à marcher. Et la vague suivante arrive et vous renverse de nouveau. Et ça continue ainsi mais à chaque fois vous vous relevez et vous recommencez à marcher. Et, au bout d'un certain temps, vous vous apercevrez que les vagues semblent moins grosses. »

C'est ainsi que le karma fonctionne. Si on reste étendu au fond de l'eau, on va se noyer, mais en fait on n'aura même pas le privilège de mourir. On va seulement continuer à vivre avec l'impression perpétuelle de se noyer. Donc, ne nous décourageons pas et ne pensons pas : « Eh bien, je suis sorti du lit, j'ai

pris une douche ; comment se fait-il que tout cela ne se soit pas transformé en un film de Walt Disney ? Je croyais que j'allais me transformer en Blanche-Neige. Je pensais pouvoir vivre heureuse pour toujours. Le prince m'a embrassée, je me suis réveillée ; comment se fait-il que je ne vive pas le bonheur éternel ? » Les vagues continuent à arriver et nous jettent au sol mais nous nous relevons et nous restons debout et nous nous redressons. Comme le disait Rinpoché : « Après un certain temps, vous verrez que les vagues semblent moins grosses. » C'est vraiment ce qui se produit. C'est ainsi que fonctionne le karma. Servez-vous donc de cela comme d'un rappel. C'est précieux, c'est court et vous pouvez en faire bon usage.

Voici une autre histoire : Rinpoché allait voir son maître, Jamgön Kongtrül de Séchen. Il raconte que ce matin-là Jamgön Kongtrül tenait dans sa main un objet d'un beau métal blanc argenté, qui scintillait au soleil, avait un long manche et des espèces de dents à l'extrémité. Il disait qu'on lui avait envoyé cela d'Angleterre. Rinpoché s'approche, s'assoit et regarde. Et Jamgön Kongtrül lui dit : « C'est pour manger » et quand les serviteurs apportent le repas, il prend l'objet, plante les dents dans un morceau de nourriture, le met dans sa bouche et fait : « C'est comme cela qu'ils mangent là-bas. Il plantent cela dans la nourriture, la nourriture s'accroche aux

quatre dents et ils la mettent dans la bouche. » Rinpoché regarde l'objet et le trouve très ingénieux. Alors Jamgön Kongtrül lui confie : « Un jour, tu rencontreras les gens qui ont fabriqué cet objet et tu travailleras avec eux. Ça ne sera pas facile, car tu vas découvrir qu'ils sont plus intéressés à rester endormis qu'à s'éveiller. » Voilà ce qu'il a dit à notre propos. Donc, quand nous nous rendons compte que cela s'applique très bien à nous, rappelons-nous qu'il ne dépend que de nous de ressentir de la gratitude, de comprendre à quel point notre vie est précieuse, éphémère, à quel point c'est une chance rare. Rappelons-nous aussi que c'est nous qui choisissons de devenir sans cesse plus aigri, plus dur, plus amer, de nous sentir sans cesse trompé. La loi du karma fonctionne dans le sens que nous voulons.

Enfin, le quatrième rappel signale à quel point il est vain de continuer à s'agiter frénétiquement dans cette roue d'écureuil qu'on appelle traditionnellement le samsara. Une personne a dit un jour qu'elle se sentait comme sur un disque qui n'arrêterait pas de tourner ; elle était coincée dans un sillon et, à chaque tour, le sillon se creusait davantage. J'ai aussi entendu des gens dire parfois que, quand ils s'entendent parler, ils ont l'impression d'être un magnétophone sur lequel repasse sans cesse la même bande. Ils en sont malades, mais en fait ils continuent mal-

gré tout à faire jouer ce même morceau, qui leur procure un étrange petit sentiment d'identité, une sorte de sécurité, même si ça fait mal. C'est le samsara.

L'essence du samsara est cette tendance à chercher le plaisir et à éviter la douleur, à chercher la sécurité et à éviter l'absence de base solide, à chercher le confort et à éviter la gêne. Une leçon essentielle peut être tirée de tout ça, c'est que c'est ainsi que nous restons triste, malheureux, prisonnier d'une vision étroite de la réalité. C'est ainsi que nous nous gardons enfermé dans un cocon. À l'extérieur, il y a toutes les planètes et les galaxies et l'espace immense, mais nous nous sommes coincé dans ce cocon, ou à l'intérieur d'une capsule, comme un comprimé de vitamines. D'instant en instant, nous décidons que nous préférons rester dans cette capsule. Nous préférons demeurer un comprimé au lieu de faire l'expérience douloureuse de sortir dans ce vaste espace. La vie dans cette capsule est douillette et sûre. On a tout ce qu'il faut. C'est sûr, sans incertitudes, c'est pratique, c'est fiable. Quand nous rentrons chez nous, nous savons exactement où sont les meubles et c'est ce que nous voulons. Nous savons que nous avons tous les appareils ménagers nécessaires et les vêtements que nous aimons. Si nous nous sentons mal à l'aise, nous comblons les manques. Notre esprit cherche toujours des zones de sécurité. Voilà ce qu'est

la vie pour nous : être dans une zone de sécurité, tout organiser pour se mettre en sûreté. Mourir, c'est perdre cela. C'est ce que nous craignons, ce qui nous rend anxieux. On pourrait dire que la mort est gênante ; on se sent étrange, à côté de la plaque. Être dans une confusion totale, sans savoir vers où se tourner, est aussi une façon de décrire la mort dont nous avons terriblement peur. Nous voulons savoir ce qui se passe. L'esprit cherche toujours des zones de sécurité mais celles-ci se défont toujours. Alors nous nous débattons pour en trouver une autre. Et nous dépensons toute notre énergie, nous gâchons notre vie à essayer de recréer ces zones de sécurité, qui s'effondrent sans cesse. C'est le samsara.

Le contraire du samsara, c'est quand tous les murs s'écroulent, quand le cocon disparaît complètement et que nous sommes totalement ouvert à tout ce qui peut se passer, sans mouvement de recul et sans nous centrer sur nous-même. C'est le voyage du guerrier, c'est ce à quoi nous aspirons. C'est ce qui nous secoue et nous inspire : faire un bond en avant, être jeté hors du nid, participer aux rites d'initiation, grandir, mettre pied sur un terrain incertain et inconnu. Si l'on adopte ce point de vue, on voit alors que la mort est en fait ce confort, cette sécurité, ce cocon, ce comprimé de vitamines.

C'est cela, la mort. Le samsara consiste à préférer la mort à la vie. Se souvenir de cela, c'est le quatrième rappel. Quand vous retrouvez ces sentiments d'anxiété anciens et familiers, parce que votre monde s'écroule et que vous ne vous sentez pas à la hauteur de votre propre image, quand tout le monde vous irrite au plus haut point parce que personne n'agit comme vous le voulez et tous abîment tout autour de vous, quand vous vous sentez dans un état épouvantable, que vous détestez tout le monde, que votre vie est pleine d'émotions pénibles, de confusion, de conflits, alors souvenez-vous. Rappelez-vous que vous subissez tous ces bouleversements émotionnels simplement parce que votre petit confort a été plus ou moins remis en question. Mais, au fond, vous préférez *vraiment* la vie et l'attitude du guerrier et non la mort.

J'espère que ces quatre rappels – la précieuse naissance humaine, la vérité de l'impermanence, la loi du karma, c'est-à-dire des causes et des effets, et enfin la futilité qu'il y a à préférer sans cesse la mort à la vie – vont vous aider et m'aider à nous éveiller, pour le temps qu'il nous reste à vivre, que nous demeurions ici ou que nous devions partir. Bon voyage de retour et souvenez-vous-en : n'abandonnez jamais !

Pema Chödrön : repères biographiques

Dans son livre intitulé *Meetings with remarkable Women* (Shambhala Publications, 1987), Lenore Friedman consacre un chapitre à Pema Chödrön dont j'ai extrait ces quelques éléments biographiques.

Pema est née en 1936, à New York. Elle est encore très jeune quand sa famille se déplace dans le New Jersey pour habiter une ferme dans laquelle elle passe une enfance et une adolescence heureuses et sans nuages. Elle est entourée d'un frère et d'une sœur plus âgés. La naissance de sa vie spirituelle remonte aux années où elle est pensionnaire dans un excellent lycée privé pour jeunes filles, qui « éveilla ma curiosité intellectuelle. Je m'en souviens comme d'une

époque où je commençais à aller au plus profond des choses, à vouloir comprendre et aller plus loin »

Mariée deux fois – « sans discontinuer, d'une certaine façon. Je n'ai jamais été *non* mariée, pourrait-on dire » –, son second mariage s'achève au milieu de la trentaine, précipitant en elle une explosion de colère, qui la surprend. En fait, elle n'avait pas beaucoup connu la colère auparavant et ne savait pas comment y faire face.

« Je me suis sentie terriblement rejetée par mon mari. Après coup, je me suis rendu compte que le problème c'était que je dépendais beaucoup de lui. J'ai ressenti cette espèce d'absence d'assise et cette peur qu'éprouvent ceux qui se trouvant dans une situation de dépendance en sont soudainement privés. Ce sentiment était accablant. Je ne m'attendais pas à être bouleversée à ce point. J'ai donc commencé à chercher des solutions autour de moi ; d'abord, comment traiter l'intensité de ma colère, qui me faisait très peur. Une tendance habituelle et très importante qui avait été une composante de mon identité avait disparu et cela me terrorisait. »

Elle commence à explorer différentes thérapies et vit quelque temps avec un groupe hindouiste, puis à la *Lama Foundation* au Nouveau-Mexique. Rien ne semble répondre à son attente.

C'est alors qu'elle découvre un article de Chögyam Trungpa Rinpoché. Elle ne connaît rien au bouddhisme et ne sait même pas que le texte qu'elle a entre les mains est écrit par un bouddhiste. Il y est question de la négativité et de la sagesse de l'énergie qui s'y trouve, de l'enseignement qu'elle renferme. Au lieu de considérer la négativité comme un mal à éviter, l'auteur en indique la sagesse potentielle inhérente. Il est possible de travailler avec ses émotions au lieu d'essayer de s'en débarrasser. Ces idées sont les premières à vraiment correspondre à ce que Pema a vécu. Elle ignore qu'elles ont quoi que ce soit à voir avec le bouddhisme. « Mais, évidemment, c'était du bouddhisme vajrayana », dit-elle aujourd'hui.

Sa première rencontre avec Chögyam Trungpa Rinpoché a lieu un jour de neige de février 1972. Elle donne des cours à des enfants, à Taos (Nouveau-Mexique), et leur fait lire la biographie de Chögyam Trungpa, *Né au Tibet*, alors même qu'il visite la *Lama Foundation* proche. Par trois fois, elle conduit en haut de la colline le minibus plein de jeunes enfants afin qu'ils le rencontrent.

« Ce ne fut pas un sentiment de chaleur qui m'attira au début [chez Chögyam Trungpa Rinpoché], cela, je l'avais éprouvé auprès de lama Chimé. Mais, en présence de Rinpoché, je me sentais complète-

ment à découvert et capable de voir mon karma incomplet – les choses inachevées et qui posaient encore problème dans ma vie. Quand, plus tard, j'ai demandé officiellement à devenir son étudiante, c'était surtout parce qu'il me mettait si souvent dans l'embarras et que son environnement même faisait bouger les choses. »

Peu après avoir été ordonnée moniale, elle devient officiellement étudiante de Chögyam Trungpa. Bien qu'ayant déjà terminé les préliminaires[1] avec lama Chimé, il lui demande de revenir à la pratique de shamatha-vipasyana pendant trois ans. « Il y a beaucoup de sagesse dans cette pratique, dit Pema. Elle développe votre douceur, votre tendance à lâcher prise et la précision de votre esprit. »

Pema : « En fait, le renoncement est important. Mais il y a différentes façons de le comprendre. Dans nos chants du matin, on le présente comme le dégoût du samsara. La façon dont je le comprends c'est que vous ne pouvez plus vous tromper vous-même sur la façon dont vous vous servez de tout pour vous re-créer constamment. Vous devez donc travailler vraiment avec vous-même. Vous devez vous connaître complètement, connaître

1. Pratiques du bouddhisme tibétain demandant des années.

toutes les parties de vous-même. En ce qui me concerne, c'est comme connaître la condition humaine. C'est cette tendance de l'esprit à solidifier la réalité dont il est question quand on parle de renoncement. »

Comment Pema est-elle devenue moniale ?

« Je voulais alors mettre toute mon énergie dans une sorte de voyage de découverte. Je m'étais mariée à vingt et un ans, avais élevé mes enfants et avais le sentiment d'avoir rempli mes obligations privées. J'avais exploré ma sexualité au point que je n'avais pas l'impression qu'il restait le moindre recoin obscur ou le moindre problème non résolu. Je ne voulais pas me marier à nouveau ni même nouer une nouvelle relation. Mon désir véritable et ma vraie passion étaient de vouloir aller au plus profond. Il me semblait que j'étais bornée et que si je voulais vraiment me rattacher à la vérité ou à la réalité, ou aux choses telles qu'elles sont – quelle que soit la façon dont vous l'exprimiez –, je devais y consacrer toute mon énergie. C'est pour cela que je suis devenue moniale. C'était ce désir, concentré en un seul point. J'ai eu le sentiment que c'était un grand saut dans l'inconnu. Je me souviens aussi qu'une fois que j'ai eu l'idée de le faire, il ne m'était plus pos-

sible de revenir en arrière. Je devais continuer à avancer. »

Ayant été élevée dans la religion catholique, Pema pensait au départ que les moniales étaient quelque peu refoulées. Maintenant, bien au contraire, elle considère que l'état monacal « est une passion pour la vie. On a un grand désir de réalisation et on décide simplement qu'on veut le satisfaire. Cela a aussi à voir avec le fait qu'on ne se limite pas à une seule personne ou une seule situation, mais en fait on se partage soi-même avec tous les êtres ».

C'était, à l'origine, la dépendance qui l'avait conduite à chercher. Et ensuite, « progressivement ce sentiment de dépendance s'est usé. J'ai commencé à trouver mon assise. Mon karma et ma façon d'être ont commencé à se coordonner. Et finalement ils ont coïncidé. J'avais un grand sentiment de confiance envers ce qui arrivait, mais il ne dépendait de rien. Mon exploration était solitaire. Tous ceux qui cherchent font toujours leur voyage ainsi. Seuls. Cela ne dépend pas de la taille de la communauté, de la profondeur de votre amour pour vos maîtres ou de quoi que ce soit d'autre. Vous savez que vous êtes seul. En fait, c'est ce que Rinpoché

m'a constamment appris – vous devez trouver par vous-même… ».

À l'heure actuelle, Pema est un des membres les plus actifs des Centres Shambhala. Elle partage son temps entre l'enseignement dans les divers Centres Shambhala et le « Seminary[1] », la direction de l'abbaye de Gampo et sa vie de moniale.

IBRAHIM CLAUDE RISO-LÉVI.

1. Voir note 2, page 94.

Bibliographie

HANH, Thich Nhat. – *A Guide to Walking Meditation.* Berkeley, Calif. : Parallax Press, 1985.

NEIHARDT, John G. – *Black Elk Speaks.* Lincoln : University of Nebraska Press, 1988.

SUZUKI, Shunryu. – *Esprit zen, esprit neuf.* Traduit par Sylvie Carteron. Paris : Éditions du Seuil, collection « Points Sagesses », 1977.

TRUNGPA, Chögyam. – *Né au Tibet.* Traduit par Michel et Anne Berry. Paris : Éditions Buchet-Chastel et Éditions du Seuil, collection « Points Sagesses », 1991.

– *Pratique de la voie tibétaine.* Traduit par Vincent Bardet. Paris : Éditions du Seuil, collection « Points Sagesses », 1976, nouvelle édition : 1991.

– *First Thought, Best Thought : 108 Poems.* Boulder and London, Shambhala Publications, 1983.

– *Shambhala : la voie sacrée du Guerrier.* Traduit par Richard Gravel. Paris : Éditions du Seuil, collection « Points Sagesses », 1990.

Les Centres Shambhala

Maître de méditation et détenteur des lignées kagyü et nyingma du bouddhisme tibétain, le Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoché (né au Tibet en 1939, mort au Canada en 1987) a introduit en Occident une présentation du Dharma à la fois fidèle à la tradition et profondément originale, notamment dans sa prise en compte des particularités de la culture occidentale et dans son intransigeance vis-à-vis de l'approche matérialiste de la spiritualité.

Par ailleurs écrivain, traducteur, poète, maître d'arrangement floral et de calligraphie, initiateur de nombreuses pratiques contemplatives, il a fondé l'Institut Naropa, devenu depuis la première université d'inspiration bouddhique reconnue par l'État américain.

Enfin, Trungpa Rinpoché est à l'origine des enseignements Shambhala, qui décrivent la voie du guerrier, approche séculière de la méditation et de la vie quotidienne, fondée sur la confiance en notre capacité à travailler avec les peurs qui nous empêchent d'être complètement humains

En 1990, son fils, Ösel Rangdröl Mukpo, lui succède à la tête des diverses activités qu'il regroupe dans trois « portes » d'accès aux enseignements de Chögyam Trungpa Rinpoché. En mai 1995, Ösel Rangdröl Mukpo est ordonné Sakyong Mipham Rinpoché par sa Sainteté Penor Rinpoché ; il est détenteur des lignées kagyü et nyingma du bouddhisme tibétain, et des enseignements Shambhala.

Comme de nombreux centres en Europe et en Amérique du Nord, le Centre Shambhala à Paris permet d'accéder aux enseignements de Chögyam Trungpa Rinpoché présentés par :

Dharmadhatu, qui dispense les enseignements et pratiques du bouddhisme tibétain kagyü et nyingma.

Apprentissage Shambhala, qui propose les cycles de formation à la « Voie sacrée du guerrier ».

Nalanda, qui regroupe l'ensemble des approches contemplatives de la culture, de l'art, de la psychologie et des arts martiaux, dont Trungpa Rinpoché a été l'instigateur et le pratiquant accompli.

Il est possible d'obtenir le programme des centres de Paris, Limoges, Marseille ou Montréal en écrivant aux adresses ci-après :

Centre Shambhala Paris.
23-25, rue Titon, 75011 Paris.
Tél. : (33) 01 43 73 65 77.

Dechen Chöling, Centre Shambhala Europe.
Mas Marvent, 87700 Saint-Yrieix-sous-Aixe.
Tél. : (33) 05 55 03 55 52.

GED (Groupe d'Études du Dharma) de Marseille.
Aux bons soins de P. et J. Marlaud,
118, boulevard de la Blancarde,
13004 Marseille.

Centre Shambhala Montréal.
5505, boulevard Saint-Laurent, porte 500,
Montréal (Québec), Canada H2T 1S6.
Tél. : (514) 279 9115.

Centre Shambhala international.
1084 Tower Road,
Halifax (Nouvelle-Écosse), Canada B3H 2Y5
Tél. : (902) 425 4275.

Cet ouvrage a été imprimé en France par



à Saint-Amand-Montrond (Cher)
en mars 2009

POCKET - 12, avenue d'Italie - 75627 Paris Cedex 13

— N° d'imp. : 90359. —
Dépôt légal : octobre 2000.
Suite du premier tirage : avril 2009.

Pema Chödrön délivre ici un enseignement dont la simplicité parle au cœur d'une façon très directe. Elle invite chacun de nous à la mise en pratique d'une réconciliation intérieure quotidienne. Sous le prétexte de « changer », nombreux sont ceux, en effet, qui entretiennent à leur insu une subtile guerre intérieure avec eux-mêmes. Ce livre réapprend à tout homme en quête de vérité, quelle que soit la voie spirituelle choisie, à dire oui à la vie, dans la joie, en se liant d'amitié avec soi-même.

« (…) une moniale américaine développe en termes accessibles au mode de pensée occidental les principes clés de la philosophie bouddhiste. »

Psychologies

« Un livre à recommander à tous les lecteurs engagés dans une quête intérieure. »

A. S. – *Nouvelles Clés*

Également chez Pocket : *Conseils d'une amie pour des temps difficiles, La Voie commence là où vous êtes, Les bastions de la peur, Sur le chemin de la transformation, Bien-être et incertitude* et *Pour faire la paix en temps de guerre.*

Texte intégral

ISBN 978-2-266-09311-8

9 782266 093118

CATÉGORIE 5